А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

155 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

- Только для гурманов!
- Еда против варикоза и геморроя
- Лучшие блюда для эластичности сосудов
- Без холестерина, но очень вкусно!

Еда, которая лечит

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга посвящена проблемам правильного питания для здоровья сосудов. В ней представлены рецепты вкусных изысканных блюд антихолестериновой диеты, без соли, с высоким содержанием магния и калия, клетчатки. Кроме того, даны практические рекомендации и советы по народной медицине, здоровому образу жизни.

Адресована широкому кругу читателей.

- А. А. Синельникова
  - «Сосудистая» эпидемия
  - Проблемы с сосудами
  - Заболевания артерий
  - Заболевания вен
  - Правила питания для здоровья сосудов
  - Советы народной медицины
  - Питаемся без холестерина
  - Блюда без холестерина
  - Закуски
  - Супы
  - Вторые блюда
  - Магний для сосудов
  - Калий для сосудов
  - Омега-3 жирные кислоты для сосудов
  - Блюда с полезными жирами
  - Клетчатка для сосудов
  - Блюда с клетчаткой
  - Полезная выпечка
  - Овощные блюда, обогащенные клетчаткой
  - Приложение
  - Содержание клетчатки в различных продуктах
  - Содержание витаминов С и Р в растительных продуктах, мг/100 г продукта
  - Содержание витамина Е в продуктах, мг/100 г продукта
  - Содержание холестерина в пищевых продуктах (по А. Н. Окорокову)

А. А. Синельникова
155 рецептов для здоровья сосудов

«Сосудистая» эпидемия

Современный мегаполис, чад автомобильных выхлопов, сумасшедшая гонка за материальными благами, бесконечный стресс от хронического неуспевания, неизменный фастфуд на обед и очень сытный ужин… результатом такой жизни часто становятся проблемы с сосудами.

Другая ситуация: деревенский свежий воздух, свое хозяйство, курочки по пять килограммов каждая бегают на подворье, пухленькая свинка разомлела от жары. И практически весь поселок состоит на учете у кардиолога — у односельчан все те же проблемы с сосудами.

В чем дело и что за напасть завладела современным человеком? Причем именно современным — издревле таких проблем у Homo sapiens не бывало.

Дело в том, что природа, создавая человека, не могла предвидеть, что свою пищу он будет когда-либо добывать, сидя у компьютера или за рулем автомобиля, что сама пища станет такой доступной, жирной и калорийной, что человек создаст себе непререкаемого кумира — аппетит — и не будет знать меры в еде. Отсутствие физического движения и вкупе с ним бесконечное давление на психику, попытки сбросить это напряжение (огромные дозы алкоголя и никотина) и неразборчивость в еде — вот вам и главные причины «сосудистой эпидемии». Добавьте сюда вековые пагубные привычки человечества, проявляющиеся в детях в виде патологических генетических предрасположенностей, — и становится понятно, что пора, пора уже бить в колокола и менять свой образ жизни, беспокоясь не только о себе, но и о своих потомках, даря им возможность жизни без болезней.

Кровеносные сосуды — это главные «транспортные реки» в организме человека, по ним доставляются питательные вещества и кислород ко всем нуждающимся органам. И когда нарушается хорошо налаженная система кровообращения, страдают не только сами сосуды, но и другие внутренние органы.

Самое страшное, что сосуды — безмолвны. Они не умеют «жаловаться», не накажут хозяина болью и не подадут никакого сигнала о своей беде. Например, атеросклероз проявляет себя симптомами, когда просвет сосудов уже на 1/2 сужен. Тогда появляются пугающие признаки, но и они приходят не со стороны молчаливых сосудов, а со стороны, например, уставших от варикоза ног или, наоборот, со стороны гудящей и болящей от давления головы. Вот только тогда и может человек заподозрить

грозные проблемы с сосудами.

Решить эту проблему бывает сложно. Предупредить же — намного проще, но ведь никто и не подумает об этом, пока, как говорится, гром не грянет.

Профилактикой для проблем сосудов станут посильные физические упражнения и питание по законам физиологии. Именно о питании мы и поговорим в этой книге. Здесь вы найдете советы народной медицины и рецепты блюд без холестерина и соли, узнаете о целебных свойствах некоторых растений и научитесь избегать «неправильных» продуктов питания. Берегите свое здоровье — и приятного аппетита!

Проблемы с сосудами

Симптомы сосудистых проблем известны многим. Это — головные боли, головокружение, неустойчивость при ходьбе, снижение слуха и зрения, а также нарушение сна. К проявлениям болезней сосудов относятся также частые боли в ногах, отеки, ночные судороги, покалывание ножных мышц, внезапные потери сознания и многие другие симптомы. Проблемы с сосудами — название очень общее. Тем более что первые болезненные ощущения могут быть никак не связаны с сосудами. Более того, самих сосудов существует несколько разновидностей, соответственно и проблемы и их проявления будут различными.

Заболевания артерий

Основную опасность для артериальных сосудов представляет атеросклероз. Причиной его появления становятся так называемые бляшки, образующиеся под тонкой внутренней оболочкой артерий.

Засорение сосудов списывают на так называемый «плохой» холестерин. Это не совсем верно. Дело в том, что сам по себе холестерин не может быть ни плохим, ни хорошим. Но в содружестве с белками-транспортерами он образует капсулы-липопротеины. Липопротеины разной плотности «развозят» холестерин к разным органам. Так, например, пресловутые «плохие» липопротеины (с низкой плотностью) снабжают холестерином все органы человеческого тела. Выводить излишки холестерина они не в состоянии — да и не их это дело. Это дело «хороших» липопротеинов, с высокой плотностью. Это они доставляют холестерин в печень, откуда он благополучно выходит вместе с другими продуктами обмена веществ.

Организм сам продуцирует холестерин, плюс к этому мы в большом количестве поглощаем его вместе с пищей. И все бы ничего: в молодом и просто здоровом организме отлаженный обмен веществ не позволяет избытку холестерина нанести повреждения. Но если этот обмен нарушен с возрастом или из-за болезней — начинаются проблемы. Излишки холестерина откладываются на стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки. Они сужают просвет сосудов, что приводит к ухудшению кровотока.

Со временем органы, которые питает эта артерия, получают все меньше кислорода и питательных веществ. Ощутимые проявления атеросклероза зависят от того, какой именно орган «голодает». Если это сердце, то человек ощущает стенокардитические боли и одышку при физической нагрузке. Если ноги — то после недолгой ходьбы возникают боли по типу перемежающейся хромоты. Если голова — на первый план выйдут головокружение, ухудшение памяти и мышления, реже головная боль. Вот вам и готовая проблема.

К сожалению, человек начинает ощущать неполадки со здоровьем уже на поздних стадиях атеросклероза, поскольку кровоснабжение органов страдает, только когда просвет артерии закрыт бляшкой больше, чем на три четверти. Увы, при таком размере бляшки помочь может лишь хирургическое или эндоскопическое вмешательство. Поэтому проще заняться профилактикой атеросклероза. Она особенно актуальна для

людей, ближайшие родственники которых имели проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Бессмысленно воевать с холестерином как таковым и слишком увлекаться этой войной. Без холестерина организм не может существовать — это его строительный материал. А вот постараться уменьшить содержание в крови уровня общего холестерина и «вредных» липопротеидов можно и нужно. Именно на это и бывает направлена бесхолестериновая диета. Она заключается в употреблении большого количества свежих овощей, морепродуктов, чеснока и черной смородины, использовании растительных жиров.

Еще одно проклятье современного человека — это беда с артериальным давлением. Предрасположенность к более высокому давлению называют гипертонией, к низкому — гипотонией.

Чаще всего гипотония — удел представительниц прекрасной половины человечества. У женщин артериальное давление вообще несколько ниже, чем у мужчин, а при капризах погоды и при ежемесячных гормональных скачках его снижение может быть значительным.

Гипотония может быть следствием нервного перенапряжения, она часто развивается как последствие инфекционных и других заболеваний, при недостаточном или беспорядочном питании, ограничительных диетах.

Помимо плохого самочувствия гипотония несет с собой и более существенные проблемы. Она приводит к недостаточному кровоснабжению и кислородному голоданию головного мозга. В результате появляются слабость, вялость и утомляемость. При гипотонии чаще бывают головокружения, часто укачивает в транспорте. Гипотония приводит к дневной сонливости и к нарушениям ночного сна, отчего утомляемость и слабость только усиливаются. Один из самых неприятных симптомов гипотонии — ортостатическая гипотония. При резком вставании из горизонтального или даже сидячего положения в глазах у гипотоника темнеет, ноги становятся ватными. Иногда ортостатическая гипотония приводит даже к потере сознания.

При гипотонии важно, чтобы питание содержало все жизненно важные компоненты: витамины, микроэлементы, антиоксиданты. Прекрасным средством для профилактики гипотонии является красное вино, ежедневное употребление которого в количестве одного бокала помогает не только предотвратить гипотонию, но и насытить организм антиоксидантами.

Последствия артериальной гипертонии уносят больше

жизней, чем СПИД, раковые заболевания и туберкулез, вместе взятые. Особое коварство гипертонии заключается в том, что при всей своей опасности она не сильно досаждает человеку. В отличие от заболеваний, например, суставов, при которых боль заставляет человека весьма быстро обращаться к врачу и начинать лечение, гипертония часто протекает незаметно. Симптомы начинающейся гипертонической болезни во многом совпадают с признаками обычного переутомления. Поэтому около половины больных впервые слышат о своем диагнозе лишь от врача «скорой помощи». Увы, это раньше считалось, что гипертоники — обязательно люди пожилого возраста, теперь эта болезнь изрядно «помолодела».

Повышенное давление тянет за собой серьезнейшие заболевания: это инсульт и инфаркт. А причиной повышения давления становятся все тот же атеросклероз, плюс малоподвижный образ жизни, ожирение, курение, слишком соленая пища — и так далее, этот список приводился уже не раз.

Правильное питание при гипертонии — это один из способов нормализовать ситуацию и не доводить до фатальных результатов. Питание должно способствовать поддержанию здоровья, удовлетворять потребности организма в питательных веществах, витаминах, минеральных веществах, энергии. То есть все, как всегда.

Казалось бы — ничего сложного! Но почему тогда так много людей страдает от сосудистых заболеваний? Все дело в наших неискоренимых привычках, да что поделать, и ритм современной жизни диктует свои правила. Им сложно противостоять, и часто просто не находишь в себе силы проделать ежедневную зарядку, а купленный готовый завтрак намного быстрее и проще съесть, чем ломать себе голову над сбалансированным питанием.

Все это так, но поверьте, лучше потратить несколько минут в день на профилактику заболеваний, чем всю жизнь лечить уже грянувшие недуги.

Таким страшным результатом больных сосудов может стать инсульт — ночной кошмар современного человека. С инсультом приходит паралич и инвалидность, потеря зрения и навыков речи, полная беспомощность и даже смерть. Некоторые из последствий инсульта лечатся, некоторые, наоборот, усугубляются со временем.

Каких-либо особых требований к питанию человека, перенесшего инсульт, диетологи не предъявляют. Все правила питания, описанные чуть ниже, подойдут и в этом случае. Возможно, из-за паралича или других болезненных особенностей пищу придется протирать. А главными правилами по-прежнему

останутся: минимум холестерина и минимум соли, максимум витаминов и ненасыщенных жирных кислот.

Заболевания вен

Самая уязвимая часть венозного русла — это вены ног. И виновато в этом наше хваленое прямохождение, так выгодно отличающее нас от других приматов. Именно по венам ног кровь течет снизу вверх, против силы тяжести.

Для того чтобы не получилось застоя крови, внутри этих вен есть клапаны — складки внутренней оболочки, пропускающие кровь только в нужном направлении. Кровотоку способствуют и два естественных «насоса»: мускулатура ног (которая выполняет эту задачу только при ходьбе) и диафрагма.

Предрасположенность к слабости клапанного аппарата и венозной стенки передается по наследству. Но это еще не все. Свою роль играют избыточный вес, длительное пребывание в сидячем и стоячем положении, малоподвижный образ жизни, беременность — все это приводит к тому, что отток крови от вен ног еще сильнее ухудшается. Давление в венах возрастает, и они начинают растягиваться, что дополнительно усугубляет недостаточность клапанов и приводит к еще большему застою крови. Развивается варикозное расширение вен.

Заподозрить начало заболевания позволят следующие признаки:

• после длительного стояния или сидения появляется чувство усталости, ломота и тянущая боль в голенях;

• к концу дня появляются отеки стоп, которые могут распространяться на голени;

• после сна и отдыха лежа состояние значительно улучшается;

• на поздних стадиях варикоза под кожей видны расширенные извитые вены.

Решить эту проблему не так-то просто. Разумеется, лучше всего ее предугадать и принять меры до ее развития. Особенно если в семье уже кто-то страдал от варикоза. Распространенность этого заболевания высока: с ним сталкиваются каждая третья женщина и каждый десятый мужчина старше 40 лет.

Профилактические действия сводятся к пешим прогулкам или упражнениям для ног, к отдыху в положении лежа и к похуданию. Если признаки варикоза налицо, пора обращаться к врачу. Скорее всего, он порекомендует ношение лечебного трикотажа, облегчающего отток крови, или же пропишет медикаментозное лечение. Лечебное питание здесь будет иметь маловажную, но все же поддерживающую роль, его основные требования будут те же, что и при заболевании артерий.

Если симптомы болезни развились быстро и сопровождаются

сильной болью в голенях (особенно это касается молодых людей), нужно немедленно обратиться за медицинской помощью — возможно, это проявления серьезного заболевания — тромбофлебита.

Тромбофлебит опасен тем, что на воспаленной внутренней оболочке венозного сосуда начинают расти тромбы, достигающие иногда внушительных размеров. Оторвавшийся тромб с током крови заносится в сосуды легких, закупоривая их. Такое состояние называется тромбоэмболией легочной артерии и в более чем половине случаев имеет летальный исход.

Лечится острый тромбофлебит только в больничных условиях. Зачастую при тромбофлебите нужна операция по удалению тромба или всей воспаленной вены (в отличие от артерий, вены имеют множество «обходных путей»). Однако одной операцией дело не заканчивается: после стационарного лечения обычно рекомендуют ношение компрессионного трикотажа, прием лекарств, снижающих тромбообразование.

Для поддержания тонуса вен используют растительные и синтетические препараты-венотоники. К ним, например, относятся препараты каштана, биофлавоноиды (диосмин, гесперидин) и др. А диета сводится к уменьшению лишнего веса и поддержанию его в пределах физиологической нормы. То есть все правила здорового питания и здорового образа жизни будут вполне уместны.

Правила питания для здоровья сосудов

Чтобы организм работал без перебоев, ему требуется высококачественное топливо. Тяжелая и жирная пища, продукты, подвергшиеся интенсивной термальной обработке, и фастфуд не столько питают, сколько засоряют организм, а это может привести к ожирению, диабету и проблемам с сосудами и сердцем.

Правила питания для здоровья сосудов очень схожи с правилами здорового питания в целом. Во-первых, не нужно перекармливать организм калориями. Если же нет проблем с избыточным весом, надо построить свой рацион так, чтобы получать с пищей примерно столько же энергии, сколько расходуется в течение дня, — проще говоря, наедаться досыта, но не переедать. Если же стрелка на весах или зеркало в ванной недвусмысленно свидетельствуют о лишнем весе, нужно отнестись к себе более строго и тратить больше энергии, чем потреблять.

Конечно, не стоит доводить себя до голодных обмороков. Есть в любом случае необходимо, но предпочтение нужно отдать легкой, малокалорийной пище.

Во-вторых, не нужно баловать и «расслаблять» свой организм легкоусвояемыми углеводами (рафинированный белый сахар, манная и рисовая каша, пшеничный хлеб и другие изделия из пшеничной муки высшего сорта, всевозможные кондитерские «удовольствия»). Усваивается-то все это легко, но только вот пользы организму никакой — по большому счету, все это лишь увеличивает запасы всяческого «мусора» в вашем организме. Гораздо большую ценность представляют собой пищевые волокна — налегайте на овощи и не очень сладкие фрукты и ягоды.

В-третьих (и это краеугольный камень диетологии) — поменьше животных жиров, побольше растительных. Помните тот самый маргарин, который «не содержит холестерина»? Он на самом деле имеет преимущества перед своими более «жирными» собратьями, поскольку в его состав входят растительные жиры, а не животные. Растительные жиры оказывают выраженное антисклеротическое действие. И холестерин, хоть и не является отравой, но все-таки не является тем веществом, к «проглатыванию» которого нужно стремиться.

В-четвертых, помимо всего того, что есть не надо, существует и то, что необходимо поставлять вашему организму. Это,

разумеется, витамины, стимулирующие окислительно-восстановительные процессы (и следовательно, активизирующие процессы переработки жиров и холестерина в организме), — Е, С, Р, B_1, РР и А. Кроме витаминов необходимы и минеральные вещества: кальций и магний, медь, хром и йод. Жесткая родниковая или колодезная вода, богатая солями кальция и магния, — настоящий «эликсир здоровья» для людей, страдающих атеросклерозом. Достаточное количество хрома в пище тоже является надежной защитой от коварного заболевания. И не думайте, что «хромированная пища» — это какая-то редкость. Достаточное количество хрома содержится в таких банальных продуктах, как свекла и горох, а также в желтом (неочищенном) сахаре. Йод играет существенную роль в процессах расщепления холестерина, поэтому желательно ежедневно угощать себя какими-либо морепродуктами.

Это более или менее общие правила здорового питания. Что же конкретно нужно есть (и не есть), чтобы не болеть атеросклерозом?

Очень полезно:

• овощи: свекла, редька, тыква, капуста, баклажаны, бобовые (особенно соя и фасоль), зелень (в первую очередь лук и салат);

• фрукты и ягоды: яблоки, смородина (и черная, и красная), малина, вишня, черноплодная рябина;

• овсяная и гречневая каши, хлеб из цельного зерна, хлеб с отрубями;

• нерафинированное растительное масло;

• рыба (по крайней мере один-два раза в неделю);

• нежирный творог (лучше всего готовить домашний);

• зеленый чай.

От чего нужно отказаться:

• от жирной мясной и молочной пищи, не стоит употреблять печень, почки, мозги, колбасу;

• едва ли не самые серьезные ограничения относятся к соли: ее ежедневная «доза» ни в коем случае не должна превышать двух-трех граммов;

• вред организму наносит не только соль, но и сахар: сладкоежкам придется существенно пересмотреть свои привычки и отказаться от любимых лакомств. Если уж очень тоскуете по сладкому, утешайте себя ягодами, фруктами и медом;

• лишения ждут и любителей яичниц: допустимая «яичная» норма — четыре яйца в неделю;

• последний совет, возможно, окажется излишним, но все-

таки на всякий случай напомним: ни в коем случае не пейте «сырую» (то есть водопроводную) воду, обязательно ее кипятите. Из-под крана течет такая смесь извести, хлора и солей, что регулярное ее употребление накрепко сцементирует ваши бедные кровеносные сосуды.

Советы народной медицины

Для профилактики и лечения атеросклероза можно использовать рецепты наших бабушек, проверившие себя годами. Все же не преминем напомнить — даже простые и привычные травы сильно действуют на организм и поэтому могут помогать ему. А могут и вредить — при неправильном использовании. Не занимайтесь самолечением, обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу понравившихся вам рецептов.

Подорожник благотворно воздействует на больных атеросклерозом. Он уникален тем, что содержит достаточное количество флавоноидов. Это биологически активные вещества, которые действительно укрепляют сосуды. В медицине они используются в качестве препаратов витамина Р (капилляроукрепляющее и регулирующее проницаемость сосудов действие). А вот и сам рецепт: сухие листья подорожника (1 ст. л.) надо залить стаканом кипятка и после настаивания выпить в течение часа.

Красный клевер в траволечении широко используется как своего рода кровоочистительное средство. В нем содержатся все те же биофлавоноиды, витамины С, Е, эфирные масла и другие ценные вещества, которые укрепляют и поддерживают эластичность сосудов, улучшают циркуляцию крови и лимфы. Поэтому настой из этого растения действительно противодействует атеросклерозу. А еще отвар клевера повышает гемоглобин.

Настой цветков клевера лугового (2 ст. л. на стакан кипятка) принимать по 2–4 ст. л. 3 раза в день.

Рябина красная обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, капилляроукрепляющим, витаминным, вяжущим, легким слабительным, потогонным, мочегонным действием, понижает кровяное давление, повышает свертываемость крови. А кора этого любезного русскому человеку деревца используется при борьбе в гипертонией (повышенным артериальным давлением).

Измельчить заготовленную ранней весной кору рябины, 5 ст. л. залить 0,5 л воды, прокипятить на слабом огне, дать настояться 2 часа, процедить. Принимать 3 раза в день по 2 ст. л. за 30 мин. до еды.

Более сложные сборы можно использовать, только зная причину атеросклероза и сопутствующие заболевания. Например,

при атеросклерозе миокарда помогают цветки боярышника, плоды шиповника и валериана лекарственная. При нервно-вегетативных нарушениях можно добавить семена укропа, травы пустырника, полыни и мяты.

Очень полезен для профилактики и лечения атеросклероза такой фрукт, как грейпфрут. Этот представитель цитрусовых обладает целым рядом свойств, превращающих его в мощное средство защиты от этой грозной болезни:

• содержащийся в грейпфруте калий необходим для правильной работы сердца;

• аскорбиновая кислота, которой так много в грейпфруте, отвечает за процессы обмена холестерина, препятствует отложению этого вещества на стенках сосудов;

• грейпфрут богат витамином Р, без которого стенки сосудов становятся хрупкими, излишне проницаемыми;

• сохранение нормальной текучести крови и ее своевременное очищение от продуктов обмена невозможны без участия некоторых органических кислот, например лимонной. Эти кислоты также содержатся в грейпфруте.

Поэтому при атеросклерозе на фоне диеты, ограничивающей содержание холестерина в крови, нужно ежедневно употреблять в пищу плоды грейпфрута или свежеотжатый сок. Количество и время приема грейпфрутов можно подбирать индивидуально, но обязательно один-два плода (или сок из них) нужно принимать утром натощак. Если вам не нравится резковатый вкус грейпфрутового сока, можно готовить смесь с соком других, более сладких цитрусовых — апельсинов или мандаринов.

Три грейпфрута и три лимона измельчить на терке или в мясорубке (не забудьте предварительно вынуть из плодов семечки). Полученную цитрусовую массу смешайте с тремя столовыми ложками пчелиного меда. Затем смесь нужно в течение суток настаивать в стеклянной посуде при комнатных условиях. Принимать по 1–2 чайные ложки трижды в день за 30 минут до приема пищи. Это средство удобно тем, что его не нужно готовить заново для каждого приема, полезные его свойства сохраняются какое-то время при хранении в холодильнике. Лечение требует довольно длительного времени, причем прерывать курс нельзя.

Но пора уже поговорить и о собственно питании. Ниже вы найдете самые разнообразные блюда диеты, которую можно назвать просто диетой здорового человека, поскольку любому человеку полезно есть поменьше жирного и соленого, побольше свежих фруктов и овощей, отдавать предпочтение постному мясу и постным сортам птицы, есть рыбу и не забывать о доступных

морепродуктах.

Также на страницах книги вас ждут интересные факты про разнообразные продукты питания, пищевые элементы и витамины — все то, что нужно знать, чтобы сберечь здоровье своих сосудов.

Питаемся без холестерина

Очень важно понимать, что холестерин совершенно необходим для человеческого организма. Но дело в том, что организм сам вполне может обеспечить себя этим веществом: внутренние органы сами его продуцируют. Проблема же заключается в том, что человек не видит меры и употребляет слишком много продуктов, содержащих холестерин. Избыток этого важного элемента начинает накапливаться в сосудах, появляются атеросклеротические бляшки, просвет сосудов сужается — а это уже начало серьезных заболеваний, приводящих к инсультам и инфарктам.

Сосуды — главные кровеносные «реки», по которым холестерин продвигается к нуждающимся органам. Самой крови холестерин как таковой не нужен, но концентрация этого вещества в крови влияет на здоровье сосудов. Поэтому лечебное питание направлено на уменьшение количества холестерина в крови. Бороться с самим холестерином и изгонять его из организма всякими сильнодействующими средствами нет смысла. А вот придерживаться диеты с низким содержанием этого питательного элемента — нужно и важно.

Уменьшению уровня холестерина в крови (и соответственно уменьшению риска засорения сосудов) способствует отказ от некоторых продуктов. Например, от очень жирного мяса. При этом жить совсем без мяса вовсе не обязательно. При покупке надо просто выбирать нежирные куски, а при приготовлении срезать весь видимый жир.

Печень и мозги животных, продукты из них, внутренние органы рыб (печень, молоки, икра — в отличие от рыбьего мяса в них много холестерина) тоже придется отдать более молодым членам семьи. Им они не повредят.

Отныне внимательно и придирчиво придется выбирать молочные продукты и молоко. Кефир и ряженка, творог и сметана, всевозможные кумысы, айраны, йогурты и т. д. должны иметь не более 1 % жирности. Обычно изготовители указывают это на упаковках.

Мясные субпродукты лучше исключить совсем. Это практически все виды колбас, особенно с видимым жиром, сосиски и сардельки, ветчина, паштеты и прочее. Очень хочется верить рекламе изготовителей, но, увы, современная технология изготовления этих продуктов такова, что просто невозможно обойтись без загустителей, консервантов и антиокислителей. А вот человек обойтись без колбасы вполне в состоянии, особенно

если это поможет вернуть здоровье.

Сыры, особенно их жирные сорта, плавленые и «колбасные» сыры — тоже не лучший вариант питания, если его цель — низкое содержание холестерина.

Сливочное масло и маргарин необходимо свести к минимуму: и тот и другой продукт стимулируют выработку собственного холестерина.

Яйца, а точнее, яичный желток, в котором много холестерина, большинство медицинских ассоциаций рекомендуют не есть более 1–2 в неделю. При этом учитываются и те, которые содержатся в выпечке и других продуктах.

Майонез, сливочные, сметанные соусы и приправы теперь надо будет выбирать еще более придирчиво. А лучше всего вообще не использовать покупные соусы и приправы, а готовить их дома. И вкуснее, и полезнее.

Сдобная выпечка, особенно с кремами, пирожные, печенья, бисквиты, торты, молочный шоколад, конфеты и сладости с молочным шоколадом тоже придется ограничить. Потребление углеводов само по себе никак не может повлиять на холестериновый обмен, но всякие тортики-пирожные при их постоянном употреблении приводят к ожирению (90 % подкожного жира имеют «углеводное» происхождение). А излишняя жировая масса оказывает весьма плачевное влияние на сердце.

Блюда без холестерина

Закуски

Сырок мясной. Мякоть говядины — 100–120 г, сливочное масло — 1 ст. л., рис вареный — 3 ст. л.

Говядину отварите, дважды пропустите через мясорубку. Рис протрите с измельченным мясом через сито. Протертую массу смешайте с размягченным маслом, посолите, взбейте, придайте ей форму брусочка и охладите.

Салат с адыгейским сыром. Салат — 5–6 листьев, помидоры черри (мелкие помидорчики) — 8–10 шт., адыгейский сыр — 100 г, чеснок — 1/2 зубчика, оливковое масло — 50 мл, бальзамический уксус — 1 ч. л.

Салат нарезать не слишком крупными листьями, черри пополам или на четвертинки, сыр кубиками. Чеснок мелко нарезать. Заправить маслом и бальзамическим соусом.

Это интересно!

Не только людям с уже развившимся атеросклерозом, но и тем, кто хотел бы вообще никогда не страдать от этого заболевания, весьма рекомендуется употреблять ламинарию, или морскую капусту, как называют ее в народе. В последние годы этот продукт стал довольно популярен: о его пользе много говорят и пишут. У нас употреблять ее в пищу вроде бы не принято, а вот для японцев это самая обычная пища — и говорят, множество болезней, для нас являющихся самыми распространенными, их совершенно не беспокоят.

Так вот, ламинария — это на самом деле, конечно, не капуста, а водоросль. У японцев существует множество способов ее приготовления. Вот самый простой из них: поливать вареную ламинарию лимонным соком и использовать в качестве гарнира. Ну а если организм наотрез отказывается питаться водорослями (бывает, увы, и такое), можно поступить еще проще: купить в аптеке сушеную ламинарию, привести ее в порошкообразное состояние с помощью кофемолки и добавлять по половине чайной ложки в ежедневную порцию супа (или любой другой еды) — просто в качестве приправы. А для того чтобы не забывать сдабривать свою пищу этим волшебным порошком, скажем лишь одно: доказано, что ежедневное употребление столь незначительного количества «морской капусты» снижает риск развития атеросклероза ровно в два раза.

Винегрет с морской капустой. Маринованная морская капуста

— 100–150 г, морковь — 2–3 шт., свекла — 2–3 шт., картофель — 3 шт., огурец — 1–2 шт., зеленый или репчатый лук — 50–100 г, растительное масло — 1–2 ст. л., 3 %-ный уксус — 1 ст. л., перец, сахар.

Картофель, свеклу, морковь отварить, очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы промыть и также нарезать. Все овощи смешать и добавить репчатый лук и маринованную капусту. Заправить винегрет растительным маслом, уксусом, перцем, сахаром и все хорошо перемешать. При подаче винегрет положить в салатник или на тарелку, украсить зеленым луком.

Салат овощной с морской капустой. Морская капуста — 50–100 г, листья зеленого салата — 35–40 г, морковь — 3–4 шт., яблоки — 3 шт., корень сельдерея — 1 шт., перец сладкий — 2 шт., помидоры — 2 шт., сметана — 6–7 ст. л., сок лимонный — 1/2 ч. л., сахар по вкусу.

Морковь, сладкий перец, сельдерей и яблоки нарезать тонкой соломкой, помидоры — дольками. Листья зеленого салата разрезать на 3–4 части. Морскую капусту отварить, откинуть на сито, охладить.

Подготовленные овощи выложить на блюдо горкой, полить сметаной, смешанной с лимонным соком, сахаром, и перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Супы

Борщ на мясном бульоне. Говядина или курица — 500 г, капуста — 1/2 кочана, картофель — 4 шт., лук — 1–2 шт., морковь — 1 крупная, свекла — 1–2 шт., кетчуп — 3 ст. л. (свежие помидоры — 1–2 шт.), укроп и петрушка, сметана.

Сварить мясной бульон (из мяса нежирных сортов, без косточек). Когда мясо будет готово, вынуть его из бульона и положить в кастрюлю нарезанный картофель и нарезанную небольшими квадратиками капусту. Пока варится капуста с картошкой, готовим основу борща: морковь нарезаем соломкой, лук мелко режем, а свеклу трем на крупной терке или также нарезаем соломкой.

В масле обжариваем морковь с луком. Затем кладем свеклу и сразу же добавляем кетчуп. Также можно положить в зажарку помидоры. Все перемешиваем и оставляем тушить на огне чуть меньше среднего (смотреть, чтобы не пригорало) до готовности.

Когда зажарка готова, положить ее в кастрюлю со сваренными овощами (картошкой и капустой), все хорошо перемешиваем, добавляем сваренное и нарезанное мясо, кладем зелень и держим на огне еще 5 мин. Затем борщ выключаем и настаиваем 5–10 мин.

Подавать со сметаной.

Суп рисовый слизистый с растительным маслом. Вода — 300 мл, рис — 40 г, бульон мясной или куриный — 150 г, масло сливочное — 5 г.

Рис перебрать, промыть, положить в кипящую воду и варить до полного разваривания, после чего протереть сквозь мелкое сито, добавить мясной бульон и довести до кипения. Подать суп с кусочком масла.

Суп-пюре из цветной или брюссельской капусты. Бульон мясной — 250 мл, капуста — 150 г, картофель — 75 г, масло сливочное — 2 г, молоко — 150 мл.

Капусту бланшировать 1 мин, откинуть, дать стечь воде и слегка спассеровать с маслом (5 мин), после чего добавить нарезанный ломтиками картофель, залить бульоном (200 мл) и варить при слабом кипении до готовности в закрытой посуде. Массу протереть, добавить горячее молоко, довести до кипения и, сняв с огня, заправить маслом.

Для гарнира отобрать в начале приготовления мелкие кочешки и припустить отдельно с бульоном. При подаче

положить гарнир в суп. Его можно приготовить на белом или молочном соусе.

Суп с фрикадельками. Картофель — 3 шт., вода — 1,5 л, зелень. Для фарша: постная свинина — 500 г, репчатый лук — 1 шт., размоченная булка — 2 ломтика.

Приготовить фарш, скатать из него фрикадельки, положить в кипящую воду. Можно добавить еще пол-луковицы. Через 20–25 мин. добавить нарезанную картошку и варить до готовности. В конце обильно приправить зеленью.

Суп из кролика с гречей. Кроличье мясо — 300 г, картофель — 2 шт., лук — 1 шт., гречневая крупа — 100 г, сладкий перец — 1 шт., помидор — 1 шт.

Взять немного кроличьего мяса, мелко нарезать, поставить вариться. Позже нарезать в суп картошку и лук, потом добавить горсть гречи, в конце — нарезанный сладкий перец и помидор. Варить до готовности. Приправить все зеленью.

Легкий диетический супчик (окрошка на кефире). Огурцы — 2 шт., стебли сельдерея — 2 шт., редиска — 10–12 шт., чеснок — 2 зубчика, зелень по вкусу, помидоры — 4–5 шт., кефир — 2 л, черный перец по вкусу.

Сельдерей нарезать ломтиками, огурцы кубиками. Редис тонкими кружочками, а чеснок пропустить через чеснокодавку. Помидоры опустить на минутку в кипяток, очистить кожицу и измельчить их в блендере. Разложить овощи по тарелкам, залить кефиром, добавить томатное пюре из блендера и зелень.

Болгарский суп «тартар» (еще одна разновидность окрошки). Огурец — 1 шт., грецкие орехи — горсть, чеснок — 1 зубчик, петрушка или укроп — 1 пучок, кефир — 1 стакан, подсолнечное масло — 1 ст. л.

Огурец потереть на крупной терке (мелко нарезать). Добавить гость толченых грецких орехов, выдавить зубчик чеснока, нарезать пучок петрушки и укропа. Залить все кефиром, добавить столовую ложку подсолнечного масла (лучше нерафинированного).

Суп со шпинатом. Лук — 1 шт., морковь — 1 шт., помидоры — 2 шт., картофель — 3–4 шт., свежий шпинат — 100 г, яйцо — 1 шт.

Можно варить на воде, можно на бульоне (на курином, на говяжьем). Обжарить лук и морковь (можно не обжаривать) и

кинуть в бульон, туда же помидоры, если есть, туда же картофель, в конце шпинат — можно замороженный, можно свежий. Если шпинат мороженый, можно добавить немножко сока лимона для кислинки. Когда суп готов, разбить в суп яйцо. Яйцо лучше не разбивать сразу в кастрюлю, а вылить в стакан и тщательно размешать, добавляя по ложке горячего бульона из супа, и лишь потом вылить в кастрюлю и быстро перемешать. Можно перемешать в блендере и сделать суп-пюре.

Суп рисовый вегетарианский. Рис — 500 г, вода — 4 л, луковица — 1 шт., апельсиновая кожура — 2 кусочка, соевый соус — 1 ч. л., арахисовое масло — 1/2 ч. л., зеленый лук.

На 4 л воды взять 500 г риса. Отваривать 3 часа, под конец варки добавить 1 нарезанную кубиками луковицу, 2 куска сушеной апельсиновой кожуры и соль. Подавать в глубоких мисках. В каждую порцию можно добавить 1 ч. л. соевого соуса, смешанного с 1/2 ч. л. вареного арахисового масла. Украсить рис мелко нарезанным зеленым луком.

Суп из сборных овощей. Картофель — 2 шт., капуста — 50 г, морковь — 1/2 шт., помидоры — 2 шт., репа — 1 шт., петрушки — 20 г, корень сельдерея — 10 г, репчатый лук — 1/2 шт., лук-порей — 30 г, свежая овощная фасоль (лопатка) — 40 г, свежий овощной горох (лопатка) — 40 г, зеленый салат — 20 г, растительное масло — 1/2 ст. л., отвар — 800 г.

Морковь, петрушку, сельдерей, репу, репчатый лук, лук-порей шинкуют соломкой и пассеруют на растительном масле. Цветную капусту разделяют на мелкие кочешки, лопатки фасоли шинкуют, лопатки гороха разрезают пополам, картофель и помидоры нарезают дольками. Пассерованные корнеплоды и коренья, нарезанные фасоль и горох кладут в кипящую воду и доводят до кипения, после чего добавляют картофель и варят 20–25 мин. За 5–8 мин. до окончания варки в суп кладут свежие помидоры, нарезанные листья салата. Суп посыпают зеленью петрушки или укропа и подают.

Суп из сборных овощей вегетарианский (2-й вариант). Свежая капуста, морковь, картофель, болгарский перец, сметана.

В кипящую воду опустить мелко нарезанную свежую капусту, морковь, картофель и болгарский перец. Довести суп до готовности, снять с огня. Готовый суп заправить сметаной, чесноком, зеленью.

Борщ вегетарианский. Вода — 1,5 л, лук репчатый — 1 шт.,

морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., картофель — 2 шт., томат-паста — 1 ст. л., сахар — 0,5 г, сметана — 10 г, зелень разная — 5 г.

В кипящую воду положить очищенную целую свеклу, варить почти до готовности. Мелко нарезанные репчатый лук и морковь протушить в сливочном масле. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар положить нарезанный кубиками картофель. Через 10 мин. добавить капусту, когда капуста сварится до готовности, положить лук и морковь. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю. Как только все закипит, добавить томатную пасту, сахар по вкусу. При подаче к столу заправить борщ сметаной и зеленью.

Борщ вегетарианский (2-й вариант). Свекла — 80 г, капуста белокочанная — 80 г, морковь — 20 г, картофель — 50 г, лук репчатый — 5 г, томатная паста — 5 г, мука пшеничная — 3 г, масло растительное — 10 г, сметана — 10 г, сахар — 5 г, вода — 400 мл.

Свеклу, капусту, морковь и лук нарезать соломкой, картофель — брусочками. Свеклу припустить с томатом в небольшом количестве воды, морковь и лук спассеровать на масле или припустить с водой и маслом. Муку подсушить и развести водой.

В кипящую воду положить картофель, капусту, отварить до полуготовности, затем добавить припущенные морковь и лук, свеклу с томатом, соль, сахар, разведенную мучную пассеровку и варить еще 5–7 мин. При подаче заправить борщ сметаной.

Суп перловый с овощами. Вода — 350 мл, крупа перловая — 25 г, картофель — 60 г, морковь — 15 г, корень петрушки — 10 г, лук репчатый — 10 г, помидоры — 25 г, сметана — 10 мл.

Крупу перебрать, залить горячей водой и отваривать в течение 40–50 мин. (крупу можно предварительно замочить, чтобы она набухла), сваренную до полуготовности опустить в кипящую воду, варить при небольшом кипении 15–20 мин, положить нарезанный кубиками картофель. Морковь и корень петрушки также нарезать кубиками, спассеровать с маслом, добавить отваренный в воде (2–3 мин) лук, затем очищенные и нарезанные дольками помидоры. Пассерованные овощи положить в суп и доварить до готовности. При подаче в тарелку класть нарезанную зелень и сметану.

Щи вегетарианские. Капуста белокочанная — 60 г, картофель — 30 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 5 г, вода — 150 мл, сливочное масло — 5 г, помидоры — 10 г, сметана — 5 г.

В кипящую воду опустить нашинкованную капусту и варить

под крышкой на слабом огне около 15 мин. Затем добавить нарезанный кубиками картофель, припущенные со сливочным маслом нарезанные кубиками морковь, репчатый лук и продолжать варить до готовности.

Положить в щи нарезанный ломтиками помидор или томат-пюре и варить еще 7 мин. Перед подачей заправить сметаной.

Суп молочный с вермишелью. Вермишель — 20 г, молоко — 200 г, вода — 100 г, сахар — 5 г.

Вскипятить воду. Добавить сахар и вермишель. Кипятить 10 мин. Откинуть вермишель на дуршлаг. Вскипятить молоко и положить в него вермишель. Выключить. Положить кусочек сливочного масла.

Вторые блюда

Говядина в гранатном соусе. Говядина или телятина — 800–1000 г, лук — 3–4 шт., гранаты — 2 шт., томат-пюре без соли — 1 ст. л.

Мелко нарезать мясо (кусочками в полпальца), лук — полукольцами. Лук выложить на сковородку с небольшим количеством масла, через пару минут туда же добавить мясо. Увеличить нагрев до очень сильного и обжарить мясо до корочки. Затем прикрыть крышкой, тушить полтора-два часа, периодически подливая кипяток. Выжать сок из гранатов (можно соковыжималкой для цитрусовых, можно собрать зернышки в дуршлаг и выдавить лопаткой). Влить сок в мясо, тушить еще часик, добавить 1 ст. л. томата-пюре без соли (например, итальянский Помито или домашнего приготовления) и тушить еще полчаса. Все время следить, чтобы не выкипала жидкость.

Телятина в сливках с грибами. Говядина или телятина — 800–1000 г, лук — 3–4 шт., шампиньоны — 1 упаковка., сливки или молоко — 500 мл, томатная паста — 2 ст. л., перец.

Потушить мясо аналогично предыдущему рецепту. После часа тушения с луком нарезать шампиньоны, обжарить их в небольшом количестве сливочного масла до румянца, влить сливки (чем жирнее, тем лучше). Затем выложить грибную массу в мясо, добавить томат (можно и без него), несколько горошин душистого перца или молотый перец, тушить до такого состояния мяса, когда его легко резать вилкой. По мере выкипания все время подливать сливки или молоко (если следите за калорийностью). Подавать лучше с картофельным пюре.

Телятина с вишней. Кусок телятины — 500 г, замороженная вишня без косточек — 1 упаковка, специи и сухие травы (душица, чабрец и т. д.).

Кусок телятины нашпиговать замороженной вишней без косточек, обсыпать перцем, сухими травками, упаковать в рукав для запекания (плотно его закрыть и не прокалывать), запечь до мягкости.

Мясо тает во рту, и вкуса вишни не чувствуется, просто оно очень сочное.

Мясо с овощами. Мясо любое — 500 г, лук — 1 шт., картофель — 5–6 шт., морковь — 1 шт., зелень, сок 1 лимона.

Любое мясо мелко нарезать, обжарить с луком, на стадии

полуготовности добавить нарезанный брусочками картофель, морковь, много зелени и щедро заправить лимонным соком, тушить до мягкости.

Ленивые голубцы. Мясо любое — 500 г, морковь — 1 шт… Лук — 1 шт., помидоры — 2 шт., капуста — 300–400 г, рис — 2 пакетика (200 г).

Любое мясо либо нарезать очень мелко, либо прокрутить через мясорубку, обжарить на сковороде, добавив тертую морковь, нарезанный лук и пару помидоров. Все это отставить. Отдельно отварить нашинкованную капусту и отдельно отварить 2 пакетика риса. Когда капуста будет готова, туда положить промытый рис и обжаренный фарш. Все перемешать и потомить еще пару минут. Вместо помидоров можно положить томатную пасту, но домашнюю, без соли.

Фаршированные помидоры. Мясо (мякоть), зелень, яйцо, чеснок, сметана или майонез.

Для начинки: любое отварное мясо перекрутить на мясорубке, добавить нарезанную зелень, отварное яичко, немного чеснока и пару ложек сметаны или домашнего майонеза. Из помидоров вынуть сердцевину и нафаршировать начинкой.

Печеночный паштет. Печень говяжья — 300 г, небольшая морковь — 1 шт., большая луковица — 1 шт., перец черный, растительное масло — 4 ст. л., куриный несоленый бульон — 2–3 ст. л.

Печень очистить от пленок и сосудов, разделать кусочками, морковь и мелко нарезанную половину луковицы потушить (или печень отварить, остальное пассеровать) в глубокой сковороде до готовности, остудить, добавить нарезанный оставшийся лук. В блендере все взбить до получения однородной массы, если нет блендера, то 2–3 раза пропустить через мясорубку. Добавить в полученную массу перец, немножко растительного масла и, если есть, бульон. До подачи хранить в холодильнике в пластиковом контейнере. По желанию можно добавить в готовый паштет рубленые яйца, зелень или шампиньоны, мелкорубленые, пожаренные на масле.

Печеночные оладушки. Печень говяжья — 500 г, луковица — 1/2 шт., перец черный, растительное масло для жарки, белый хлеб или батон — 1 ломтик, яйцо — 1 шт.

Говяжью печень прокрутить через мясорубку, туда же прокрутить пол-луковицы и небольшой размоченный кусочек

белого хлеба или батона. В фарш можно добавить 1 яйцо. Масса не должна быть густой. Выпекать на сковороде, как оладьи. Подавать можно с рисом, картошкой, макаронами, а можно просто положить на хлеб как бутерброд.

Куриные зразы. Куриное филе — 300 г, лук — 2–3 — шт., белый перец, черствая булка или белый хлеб — 2–3 ломтика. Для начинки: отварной рис — 1/2 стакана, вареные яйца — 2 шт., зеленый лук. Либо греча и отварные рубленые кальмары. И так далее.

Куриное филе смолоть в фарш, лучше всего в процессоре, до шара (когда масса сбивается), туда же добавить тертый лук, белый перец, размоченную в сливках булку. Выложить лепешки из массы на полиэтиленовую пленку, фаршировать любой — по вкусу — начинкой, сформировать котлетки и выложить на противень. Запекать минут 20, потом можно залить соусом типа бешамель или просто сметаной и запечь еще.

Куриные оладьи с овощами. Куриное филе — 400 г, картофель — 2–3 шт., морковь — 1–2 шт., сода — на кончике ножа, лимонный сок — 1 ч. л., зелень, сметана (или йогурт) при подаче на стол.

Куриное филе нарезать мелкими кубиками или полосками, чем мельче, тем лучше. Натереть пару луковиц, добавить в мясо и оставить на полчаса. Картофель и морковь натереть на крупной терке в комбайне либо нарезать мелкой соломкой. Все смешать, приправить содой на кончике ножа, лимонным соком и нарубленной зеленью, вымешать и жарить с двух сторон, как обычные оладьи (масла можно наливать немного, главное, чтобы была раскаленная сковородка). Подавать со сметаной или несладким йогуртом.

Домашние пельмени. Яйцо — 1 шт., вода (молоко) — 1/2 чашки, мука — 1/2 кг. Фарш: свинина — 300 г, говядина — 300 г, луковица — 1 шт., перец.

В миске смешать яйцо и воду либо молоко и муку. Когда тесто станет густым, вымесить его руками уже на доске, посыпая мукой необходимости, пока не начнет отлипать от рук и от доски. Количество теста будет зависеть от количества жидкости. Фарш лучше использовать домашний, из проверенного мяса (свинина плюс говядина или как нравится), добавляя туда перец черный и лук репчатый. Можно добавить зелени — сельдерей, укроп, кинза. Налепить пельмени и отварить в воде с лавровым листом.

Мясо, жаренное в сметане с луком.

Мясо — 500 г, картофель — 1 кг, сметана — 1/2 стакана, лук — 1 головка, мука и томатный соус — 1 ст. л., масло — 3 ст. л.

Мясо (филейную часть) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать по одному или по два куска на порцию, хорошо отбить, посыпать солью, молотым перцем и обжарить в масле на сильно разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой, слегка еще прожарить, добавить 1/2 стакана сметаны и сок, полученный при жарении.

Подготовленный соус проварить в течение 3–5 мин, добавить в него соус «Южный» и по вкусу соль. При подаче на стол мясо уложить на блюдо и полить приготовленным соусом.

На гарнир подать жареный картофель.

Котлетки на завтрак. Рубленая говядина или свинина — 450 г, свежемолотый черный перец по вкусу, сушеный шалфей — 1/2 ч. л., порошок лука и чеснока — по 1/2 ч. л.

Посыпать мясо специями и перемешивать его руками в течение 5 мин. так, чтобы специи были равномерно распределены. Сформировать мясо в круглые котлетки около пяти сантиметров в диаметре и двух сантиметров в высоту.

Положить их на тарелку, накрыть фольгой или пищевой пленкой и поставить в морозилку как минимум на полчаса, а лучше на всю ночь. Это позволит вкусу специй полностью пропитать мясо. Жарить котлетки на среднем огне до полной готовности и образования золотистой корочки. Вынуть на тарелку, покрытую бумажным полотенцем, для забора излишка жидкости на несколько минут перед подачей на стол.

Ромштекс. Говядина (толстый, тонкий край, верхний кусок задней ноги) — 580 г, яйцо — 1 шт., сухари — 90 г, масло растительное или топленое — 50 г, масло сливочное для подачи — 40 г, специи — по вкусу.

Мясо зачистите от пленок и сухожилий. Нарежьте на порции поперек волокон толщиной 1,5–2 см, отбейте, посолите, поперчите, смочите в льезоне (смесь яйца с небольшим количеством воды или молока) и запанируйте в сухарях.

Обжарьте мясо на раскаленной с растительным или топленым маслом сковороде при 170 °C с обеих сторон до образования корочки, затем доведите до готовности в духовке. Готовность определяют проколом вилки — она должна свободно входить в мясо, а выделяющийся при этом сок должен быть

прозрачным.

Подавайте на тарелке, полив растопленным сливочным маслом. Для гарнира использовать зеленый горошек и/или картофель.

Бефстроганов. Мякоть говядины — 300 г, лук репчатый — 3 головки, масло топленое или маргарин — 4 ст. л., мука пшеничная — 1 ч. л., сметана — 1/2 стакана.

Мясо нарежьте вдоль волокон пластинами толщиной 1 см, отбейте их, затем нарежьте поперек волокон брусочками длиной 3–4 см.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на части масла до полуготовности.

Муку подсушите без изменения цвета, слегка охладите, соедините со сметаной, добавьте жареный лук и варите 5 мин. Мясо обжарьте на оставшемся масле до образования румяной корочки, влейте сметанный соус и доведите его до кипения. При подаче выложите бефстроганов на блюдо, посыпьте рубленой зеленью.

Бефстроганов из вываренного мяса.

Говядина — 1200 г, морковь — 280 г, зелень петрушки — 20 г, лук репчатый — 30 г, соус — 1000 г.

Отварное мясо зачищают от пленки и соединительной ткани, нарезают соломкой и соединяют с протертой вареной морковью, затем мясо заливают сметанным соусом и кипятят на слабом огне 5–10 мин. в посуде, закрытой крышкой.

Подают бефстроганов вместе с соусом и гарниром — вермишелью или лапшой, овощами или овощным пюре, отварным картофелем, картофельным пюре, отварной капустой, салатом зеленым или из других овощей, не содержащих много сахара и крахмала.

Котлеты мясные паровые с рисом.

Мясо говяжье — 120 г, рис — 10 г, масло сливочное — 15 г (на одну порцию).

Мясо зачистить от жира и сухожилий, 2–3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Рис перебрать, промыть и сварить вязкую кашу. Остудить, смешать с измельченным мясом, хорошо размешать, отбить и влажными руками сделать котлеты. Положить на смазанную маслом решетку пароварки, под крышкой на пару довести до готовности. Подать к столу, полив растопленным маслом.

Говядина отварная, жаренная в тесте.

Мясо говяжье — 150 г, мука пшеничная — 30 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 30 г, сахар — 5 г, масло топленое — 15 г.

Муку, сметану, соль и сахар соединить, тщательно размешать, чтобы не было комочков (можно процедить через сито). Белок взбить в пену и влить в приготовленное тесто, размешав снизу вверх. Заранее сваренное говяжье мясо нарезать вдоль волокон на тонкие ломтики, обмакнуть в приготовленное тесто и обжарить на масле. Для диеты № 10 тесто делать без желтка.

К столу подать с овощным салатом или свежими овощами.

Мясное суфле. Мясо — 100 г, хлеб белый — 20 г, молоко 30 мл, яйца — 1/2 шт., масло — 3 г (на одну порцию).

Мясо без пленок и сухожилий нарезать кусочками и тушить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить замоченный в холодной воде черствый белый хлеб или сухари, все пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить бульон, растертые желтки и размешать, добавляя постепенно взбитые в пену белки. Эту массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить выпекать, накрыв крышкой (можно из фольги), в духовку или на водяную баню.

Тефтели мясные паровые. Мясо — 70 г, булка — 10 г, масло сливочное — 5 г, яйцо (белок) — 1 шт.

Обработать мясо и приготовить фарш (использовать желтки от яиц). Фарш посолить и добавить в него хорошо взбитый белок. Сформовать небольшие шарики (тефтельки), положить на сковородку, дно которой предварительно смазать сливочным маслом, подлить немного холодного бульона, прикрыть сверху промасленной бумагой и поставить на 20–30 мин. в духовку (духовка должна быть не сильно прогретой).

Тефтели лучше подавать с картофельным или морковным пюре.

Паровые мясные фрикадельки. Мясо — 1/2 кг, рис — 1/2 стакана, яйцо — 1 шт., соль и специи — по вкусу.

Очищенное от жира и сухожилий мясо пропустить через мясорубку, смешать с холодной вязкой рисовой кашей, снова пропустить через мясорубку, добавить яйцо и хорошо взбить. Полученную массу разделить на 6–8 небольших шариков, положить их на решетку пароварки, смазанную маслом, и сварить. Готовые фрикадельки при подаче на стол полить сливочным маслом.

Рулет мясной, фаршированный омлетом. Мясной фарш — 1/2 кг, репчатый лук — 1 шт., сырой картофель — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, сырой желток — 1 шт.

Лук и картофель измельчить блендером (можно натереть на терке или просто пропустить через мясорубку вместе с мясом). Чеснок раздавить. Добавить к мясу все овощи и яичный желток, формовочную массу тщательно вымешать и выбить.

Для начинки (омлета): яйца — 2 шт., тертый сыр — 1 полная ст. л., молоко — 2 ст. л.

Все ингредиенты взбить. На сливочном масле под крышкой испечь омлет на маленьком огне.

Фарш разложить на доске, выстланной смазанным маслом целлофаном. В центр полосой уложить омлет. С помощью целлофана сформовать и аккуратно выбить рулет, затем перенести на противень и запечь в духовке.

Омлет белковый, запеченный с цветной капустой. Белки — 3 шт., молоко — 60 мл, цветная капуста — 75 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г.

Цветную капусту разобрать на маленькие кочешки и сварить до готовности в подсоленной воде. Белки смешать с молоком. Готовую цветную капусту положить на сковороду, смазанную маслом, залить белковой массой, полить сметаной и запечь в жарочном шкафу. Перед подачей сбрызнуть маслом. Омлет можно приготовить с измельченной отварной морковью.

Омлет с кабачками. Кабачки — 120 г, масло сливочное — 20 г, яйца — 200 г, молоко — 160 г.

Кабачки нашинкуйте соломкой, слегка обжарьте на масле, добавьте немного воды и тушите до готовности.

Подготовленные кабачки выложите в смазанную маслом форму, залейте яйцами, взбитыми с молоком, и варите до готовности на водяной бане. При подаче омлет выложите на блюдо, полейте растопленным маслом.

Вкусный картофель без соли. Картофель — 1 кг, оливковое масло — 2 ст. л., мелко нарезанный лук — 1/2 стакана, рубленный чеснок — 2 зубка, лимонный сок — 2 ч. л., порошок чили — 1 ч. л.

Сварить картофель целиком до полуготовности. Нарезать их на кубики по 2,5 см. Разогреть масло в большой сковороде, добавить лук и поджаривать на среднем огне до тех пор, пока он

не размягчится и не станет золотистого цвета. Добавить нарезанный картофель и встряхнуть, чтобы смешать с луком. Посыпать рубленым чесноком и порошком чили, спрыснуть лимонным соком и перемешать так, чтобы все ингредиенты были равномерно распределены. Поджаривать, изредка переворачивая кусочки картофеля, со всех сторон. После 5 минут готовки таким способом убавить огонь, закрыть сковороду и оставить картофель жариться до полной готовности.

Запеканка из тыквы. Лук — 1 шт., тыква — 300 г, помидоры — 2 шт., яйцо — 1 шт., молоко или сливки — 1/2 стакана.

Обжарить лук, тыкву и помидоры. Когда все это потушилось, залить смесью яйца с молоком или сливками (можно без молока) и на маленьком огне довести до готовности. Получается вкусно, в том числе для людей, не любящих тыкву.

Овощное соте. Картофель — 3–4 шт., помидоры — 4 шт., баклажаны — 3 шт. Для соуса бешамель: масло сливочное — 3 ст. л., мука — 2 ст. л., молоко — 2 стакана, перец.

Нарезать тонкими кружочками картофель и помидоры без кожицы, обжарить кружочки баклажанов, сбрызнутые маслом. Приготовить соус бешамель с чесноком. Выложить на противень слой картофеля, смазать соусом бешамель, слой баклажанов, соус, слой помидоров, залить остатками соуса, посыпать зеленым луком, запекать до корочки — минут 25.

Для соуса. В кастрюлю налить молоко и подо греть (кипятить не нужно). На сковороде растопить сливочное масло (огонь сделать средним или немного меньше среднего). Добавить муку и хорошо размешать деревянной лопаточкой. Аккуратно, небольшими порциями вливать молоко, интенсивно размешивая соус, чтобы не образовались комки. Соус довести до кипения, помешивая, и кипятить 1–2 мин. Соус должен загустеть. Добавить специи по вкусу, выключить огонь и положить в соус кусочки сливочного масла, чтобы предотвратить образование пленочки на поверхности соуса.

Если не хочется возиться с соусом, можно взять сметану или несладкий йогурт, добавить немного муки и чеснока.

Котлеты морковные. Морковь — 150 г, молоко — 30 мл, сахар — 3 г, крупа манная — 10 г, яйцо — 1/2 шт., мука пшеничная — 8 г, растительное масло — 10 г, сливочное масло — 5 г.

Очищенную морковь нарезать, припустить в воде до мягкости, протереть, добавить молоко, сливочное масло, соль,

сахар, манную крупу (в морковную массу можно добавить творог, густой молочный соус или вязкую манную кашу). Варить, помешивая, 5–7 мин. на слабом огне до образования однородной массы. Затем охладить до 50 °С, добавить сырое яйцо, перемешать.

Из приготовленной массы сформовать котлеты, запанировать их в муке или молотых сухарях, обжарить с двух сторон до образования румяной корочки и довести до готовности в духовке.

Можно подавать с молочным или сметанным соусом.

Запеканка картофельная. Картофель — 500 г, перец сладкий — 1 шт., помидоры — 2 шт., яйца — 3 шт., сметана — 1/2 стакана, масло растительное — 2 ст. л., майоран сушеный — 1 ч. л.

Картофель отварите, нарежьте ломтиками и вырежьте с помощью выемок кружочки. Помидоры ошпарьте, сняв кожицу, нарежьте дольками, перец — соломкой. Яйца взбейте со сметаной, посолите, поперчите.

Выложите в форму, смазанную маслом, слоями подготовленные овощи, залейте яичной массой, закройте форму фольгой и запекайте 30 мин, затем фольгу снимите и продолжите запекание еще 7 мин.

Биточки морковно-яблочные запеченные. Морковь — 150, яблоки — 50, крупа — 15, яйцо — 1/2 шт., соус бешамель.

Натертую на терке морковь сварить в небольшом количестве молока, засыпать манную крупу, хорошо размешать и варить еще 10 мин. Очищенные яблоки мелко нарезать, смешать с морковью, добавить сахар, сырое яйцо, вымесить, сформировать котлеты (по две на порцию), залить соусом бешамель и запечь в духовке.

Соус бешамель: муку с маслом хорошо размешать в кастрюльке, развести сливками или молоком, поставить на огонь, вскипятить несколько раз, постоянно помешивая, пока не загустеет. Посолить и остудить. Вместо сливок или молока можно взять хорошую сметану.

Плов овощной. Лук-порей — 3 шт., морковь — 2 шт., рис — 100 г, лук — 1 шт., оливковое масло.

Разогреть сковороду и налить оливковое масло. Добавить нарезанный обычный лук и жарить, пока не станет прозрачным. Добавить нарезанными кольцами лук-порей и морковку. Как только лук-порей поджарится, налить воды, чтобы только прикрыть овощи. Довести до кипения, добавить рис и варить до его готовности, помешивая.

Тушеная морковь. Морковь — 500 г, репчатый лук — 2 головки, картофель — 2 шт., изюм — 1 горсть, сливочное масло — 1–2 ст. л., пшеничная мука — 1 ст. л., черный перец горошком, соль, сахар зелень укропа, петрушки, пастернака, сельдерея — по вкусу.

Репчатый лук нашинковать соломкой, обжарить в масле до золотистого цвета, всыпать муку и, равномерно перемешивая, довести ее до кремового цвета, затем добавить нарезанные кубиками или кружочками морковь, картофель, залить кипятком, чтобы вода только покрывала овощи, закрыть посуду крышкой и довести почти до готовности, затем всыпать изюм и продолжать тушение на медленном огне под крышкой, периодически перемешивая блюдо, чтобы не пригорело.

После того как морковь дойдет до готовности, приправить ее сахаром, перцем.

Подавая блюдо к столу, посыпать его мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки. В тушеную морковь, перед тем как снять с огня, можно добавить сушеную зелень укропа, пастернака, сельдерея.

Морковь тушеная (2-й вариант). Морковь очищенная — 500 г, масло — 1 ст. л., молоко — 1/2 стакана, мука — 1 ч. л., сахар — по вкусу.

Припустите нарезанную морковь с маслом, добавив 2–3 ст. л. воды, варите 12 мин. Смешайте молоко с луком и сахаром, залейте этой смесью припущенную морковь, перемешайте и грейте еще 6 мин.

Картофельные котлеты. Картофель — 8 шт., яйцо — 2 шт., сыр — 50 г, соль — по вкусу, панировочные сухари, растительное масло для жарки.

Картошку почистить, залить холодной водой и поставить на огонь. Когда вода закипит — посолить. Варить до готовности, затем слить воду, картошку размять. Добавить в пюре яйца и хорошо перемешать. Руки намазать растительным маслом и сформовать котлеты.

В большую плоскую тарелку насыпать панировочные сухари. Обвалять котлеты с двух сторон в сухарях и переложить на горячую сковороду. На сковороду предварительно налить 2–3 ст. л. растительного масла.

Жарить до образования корочки. Переворачивать картофельные котлеты надо очень осторожно, чтобы котлеты не развалились.

Картофельные зразы. Картофель — 200 г, яйцо сырое — 1/2 шт., яйцо вареное — 1/2 шт., морковь — 50 г, зелень петрушки — 5 г, мука пшеничная — 16 г, сливочное масло — 15 г.

Приготовить картофельную массу, как описано в рецепте «Картофельные котлеты» (чтобы зразы получились плотнее, в картофельную массу можно добавить муку).

Приготовить фарш: мелко порубить сваренное вкрутую яйцо и зелень петрушки, добавить нарезанную соломкой и припущенную в воде с добавлением сливочного масла морковь.

Картофельную массу разделить на порции, придать форму лепешек, поместить на середину каждой из них фарш и защипать края лепешек, придав зразам форму «кирпичиков». Жарят их так же, как картофельные котлеты.

Перед подачей на стол полить зразы сливочным маслом или соусом (сметанным или томатным).

Кабачки, жаренные с овощами. Кабачки — 4 шт., помидоры — 3 шт., мелко нарезанная ботва свеклы — 4 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., мелко нарезанная зелень салата, петрушки, укропа, зеленый лук — по 2 ст. л., пшеничная мука — 2 ст. л., уксус столовый — по вкусу, масло для жарения.

Кабачки очистить, удалить семена, нарезать дольками или кружочками, обвалять в муке и обжарить в масле. В оставшемся от жарки масле пассеровать мелко нарезанный лук, нашинкованные листья свеклы, зелень петрушки, помидоры, нарезанные небольшими дольками. Соус заправить уксусом. Кабачки подавать с соусом, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Зразы куриные паровые, фаршированные омлетом. Мясо куриное — 100 г, хлеб белый — 20 г, масло сливочное — 15 г, яйца — 1/2 шт., морковь — 5 г, кабачки — 10 г (на одну порцию).

Приготовить фарш из куриного мяса и хлеба. Морковь и кабачки очистить, помыть, мелко нашинковать, потушить с добавлением 5 г масла до мягкости, накрыв крышкой. Затем протереть через сито, залить яйцами, смешанными с молоком, и на пару (или водяной бане) сварить, охладить, нарезать крупной лапшой.

Фарш разделать на крупные лепешки, на середину каждой положить омлет с овощами, края соединить, придать овальную форму и на решетке пароварки, смазанной маслом, довести до готовности (10–15 мин).

При подаче на стол полить растопленным маслом или

молочным соусом.

Фрикадельки куриные паровые. Мясо куриное — 120 г, хлеб белый — 25 г, масло сливочное — 15 г, молоко — 25 мл.

Мясо отделить от костей и вместе с кожицей и намоченным в молоке черствым хлебом пропустить дважды через мясорубку, добавить 5 г размягченного сливочного масла, хорошо отбить лопаткой. Массу разделать на 8–10 мелких шариков (фрикаделек), положить на смазанную масло решетку пароварки и под крышкой сварить на пару. Подать к столу с овощным пюре, полив растопленным маслом.

Котлеты куриные паровые. Куры — 120 г, рис — 10 г, масло сливочное — 15 г, яйца — 1/2 шт., молоко — 20 мл.

Рис перебрать, помыть и сварить на молоке с водой, охладить. Курицу отварить, мясо отделить от костей и вместе с остывшей кашей пропустить дважды через мясорубку с мелкой решеткой. В массу положить желток, размягченное масло (5 г) и хорошо выбить лопаткой. Осторожно смешать со взбитым белком. Влажными руками разделать котлеты и сварить в скороварке либо на сковороде, влив немного воды (под крышкой). Блюдо подать под молочным соусом, с гарниром (тушеными кабачками).

Суфле из кролика. Кролик — 150 г, масло сливочное — 20 г, пшеничная мука — 5 г, молоко — 75 мл, яйца — 1/2 шт.

Мясо отделить от костей, очистить от сухожилий, положить в кастрюлю, влить немного воды (на 1/2 высоты) и под крышкой припустить до полуготовности. Затем провернуть через мясорубку 2–3 раза и, взбивая деревянной ложкой, понемногу добавлять молочный соус. Положить 5 г растопленного масла, ввести взбитый белок, вымешать снизу вверх. Выложить в форму, смазанную маслом, и на пару прогреть до готовности.

Подать с овощным пюре.

Кролик запеченный. Кролик — 200 г, сметана или сливки густые — 25 г, лук репчатый — 20 г, морковь — 15 г.

У подготовленной и зачищенной тушки кролика отрубить задние ножки и спинку, густо смазать сметаной или сливками, дать полежать 10 мин, затем положить на смазанный маслом противень, обложить нарезанными крупными кусками морковью и луком, запечь в духовке до мягкости. Периодически мясо поливать выделяющимся соком. Готового кролика разрубить на части и подать на стол с отварным картофелем, который можно запекать вместе с мясом, следя за тем, чтобы картофель не пересыхал.

Магний для сосудов

Все продукты питания являются строительными материалами и поставщиками энергии для человека. Но ведь совершенно понятно, что не из котлет и не из яблок «строится» наш организм. Все, что мы употребляем, распадается на микрочастицы — витамины, макро- и микроэлементы, минералы и т. д. Вот они-то и являются настоящей пищей для нашего организма.

Нехватка либо передозировка любого из них начинает пагубно воздействовать на внутренние органы, слизистые оболочки, состояние кожи и волос и, конечно же, сосудов.

Самыми важными для этой части человеческого организма микроэлементами давно признаны калий и магний.

Присутствие магния в рационе позволяет снизить уровень «плохого» холестерина, что убережет от отложения атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Дефицит магния, даже не слишком большой, может быть причиной сердечных болезней, но серьезный недостаток этого минерала ведет к пагубным последствиям — как правило, к сердечным инфарктам. Поэтому совершенно необходимо вводить в свое питание продукты, содержащие магний.

Магний содержится в большом количестве в следующих продуктах питания (список составлен по принципу уменьшения содержания магния): кунжут, пшеничные отруби, семена подсолнечника, кешью, миндаль, соя, гречневая крупа ядрица, арахис, фундук, овсяные хлопья (но лучше, конечно, недробленая овсянка — тогда ее место выше по списку), горох, абрикосы сушеные без косточки (курага), чернослив сушеный и грецкие орехи.

Блюда с высоким содержанием магния
Из круп

Крупеник со сметаной. Гречневая крупа — 1 1/2 стакана, творог — 1,5 пачки, сметана — 1 стакан, сливочное масло или маргарин — 1 ст. л., яйца — 2 шт., сахар — 2 ст. л., молоко — 1 стакан, вода — 2 стакана.

Крупу перебрать, промыть и засыпать в кипящую подсоленную воду (часть воды можно заменить молоком). Жидкости должно быть в два раза больше, чем крупы, тогда последняя хорошо разварится и будет светлой. Готовую кашу слегка охладить, добавить протертый через сито творог, растертые с сахаром яйца, часть сметаны. Массу хорошо

перемешать и выложить слоем 3–4 см в противень, смазанный маслом или маргарином и посыпанный сухарями. Поверхность выровнять и покрыть смесью из яиц и сметаны. Запекать в духовке до образования золотистой корочки. Готовый крупеник нарезать на куски и подать со сметаной.

Крупеник можно готовить из гречневой дробленой крупы «продел» или из пшеничной крупы.

Каша гречневая рассыпчатая. Греча — 200 г, вода — 0,5 л, жир — 1 ст. л.

В кипящую воду добавить жир и слегка прожаренную гречу и проварить. Посуду с гречей плотно закрыть крышкой, поместить в горячую духовку или продолжать варить на водяной бане или на слабом огне до тех пор, пока греча не станет мягкой.

Каша гречневая рассыпчатая (2-й вариант). Крупа гречневая — 480 г, вода — 710 г, масло сливочное — 60 г.

Крупу перебирают, всыпают в кипящую воду, с поверхности удаляют пену и пустотелые зерна. Варят кашу при слабом кипении, помешивая. Как только крупа набухнет и впитает всю влагу, перемешивание прекращают, кастрюлю накрывают крышкой и дают каше упреть в духовке или на поверхности плиты при очень слабом нагреве. Добавляют масло.

Каша гречневая с молоком. Молоко — 4 1/2 стакана, гречневая крупа ядрица — 2 стакана, сливки — 1/2 стакана.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), залить молоком и варить до полного его выкипания. Затем залить горячими сливками, чуть-чуть посолить и поставить на 10–15 мин. в теплую духовку для упревания.

Каша из тыквы с манной крупой. Тыква — 500 г, манная крупа — 1 стакан, молоко — 4 стакана, сахарный песок — 2 ст. л.

Манку засыпать в кипящее молоко. Снова довести его до кипения и отставить. Тыкву очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, пересыпать сахаром и после выделения сока варить на медленном огне до размягчения. Затем смешать с манной кашей и довести до кипения.

Каша пшенная с фруктами. Пшенка — 50 г, чернослив — 30 г, абрикосы сушеные — 20 г, изюм — 20 г, молоко — 100 г, масло сливочное — 20 г, сахар — 5 г, мед — 30 г.

Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, добавить сахар и 10 г масла и варить до загустения; затем добавить

промытые фрукты, вымешать, плотно закрыть крышкой и на 2–3 часа поставить в нежаркий духовой шкаф или на плиту. Подавать к столу с маслом. Отдельно подать мед.

Плов из саго с фруктами. Саго — 1 стакан, масло сливочное — 1 ст. л., сахар — 2 ст. л., чернослив — 1/2 стакана, яблоко — 4 шт., изюм — 2 ст. л.

Приготовить полуфабрикат из саго: крупу залить холодной водой (1: 2,5) и оставить для набухания на 1 час, затем ее промыть, разложить тонким слоем на металлическом сите и варить на пару 1 час, периодически помешивая, чтобы зерна не склеивались. Этот полуфабрикат можно хранить в холодильнике несколько дней. Чернослив хорошо промыть, залить небольшим количеством воды, дать один раз вскипеть и настаивать 20 мин; после этого вынуть косточки и крупно нарезать. Изюм промыть, удалить плодоножку. Яблоко очистить, крупно нарезать. Фрукты соединить, перемешать с подготовленным саго, сахаром и маслом. Залить отваром из чернослива и поставить в жарочный шкаф в противне с водой на 30–40 мин.

Запеканка рисовая с творогом. Рис — 1 стакан, молоко — 2 стакана, вода — 1,5 л, творог — 200 г, сахар — 3 ст. л., яйцо — 3 шт., яблоки — 3 шт., ванильный сахар — 1 щепотка, изюм — 80 г, сметана — 1 ст. л., сухари панировочные — 2 ст. л., варенье клубничное.

Рис переберите, промойте и сварите рассыпчатую кашу на разбавленном водой молоке. В охлажденную до 60–70 °С кашу добавьте протертый творог, взбитые с сахаром в пышную пену 2 яйца, ванилин, перебранный и припущенный изюм и очищенные от кожицы и семян и нарезанные кубиками яблоки. Все перемешайте и выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Поверхность смажьте сметаной, смешанной с яйцом, и запекайте в духовке при 220–230 °С до образования золотистой корочки.

Перед подачей разрежьте запеканку на квадраты и подавайте с клубничным вареньем.

Запеканка рисовая со сливами. Рис — 350 г, молоко — 1 л, масло сливочное — 1 ст. л., яйцо — 3 шт., сливы — 300 г, цедра (лимонная тертая) — 1 ст. л., мука пшеничная — 1 ст. л., сахарная пудра — 100 г, ванильный сахар — по вкусу.

Рис бланшируйте 5 мин, затем залейте горячим молоком, посолите, сварите до готовности и охладите. Белки отделите от желтков. Рис перемешайте с маслом, ванильным сахаром, мелко

нарезанными сливами, цедрой, яичными желтками. Яичные белки взбейте с сахарной пудрой, добавьте муку, перемешайте, соедините с рисом.

Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запекайте при 200 °С до готовности.

Запеканку подавайте с киселем, вареньем или джемом.

Пудинг из саго с яблоками и вареньем. Саго — 40 г, масло сливочное — 5 г, яблоки — 30 г, яйцо — 1 шт., сахара — 15 г, молоко — 60 г, варенье — 30 г.

Саго перебрать, промыть, положить в кипящую слегка подсоленную воду и, помешивая деревянной веселкой, варить до полуготовности; затем саго откинуть на сито, переложить в кастрюлю, залить молоком и варить до готовности. В сваренное саго положить яичные желтки, растертые с сахаром, мелко нарезанные антоновские яблоки, сливочное масло, хорошо перемешать и запечь.

При подаче пудинг полить вареньем, которое предварительно разогреть.

Клецки со сметаной. Крупа гречневая — 50 г, молоко — 100 мл, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 15 г.

Сварить кашу на молоке, чтобы зерна растворились, протереть сквозь сито, добавить яйцо, размешать. Двумя ложками сформовать клецки и отварить в кипятке. Когда клецки всплывут, вынуть шумовкой.

К столу подать со сметаной. Вместо сметаны можно подать с простоквашей, маслом, сладким соусом или киселем.

Оладьи манные с вареньем. Манная крупа — 50 г, мед — 25 г, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 20 г, варенье — 50 г, вода — 100 г.

Воду с медом и 5 г масла вскипятить, всыпать понемногу манную крупу, часто помешивая веничком, закрыть крышкой и поставить на край плиты на 5 мин; затем добавить яйцо, хорошо выбить и столовой ложкой выложить на сковороду с маслом 6–8 маленьких оладьев. Обжарить оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки. При подаче к столу полить их вареньем.

Овсяное печенье. Овсяные хлопья — 1 1/2 стакана, мука — 1/2 стакана, орехи — 1/2 стакана, изюм — 1/2 стакана, сушеная вишня — 1/2 стакана, размягченное масло — 100 г, сахар — 1/2

стакана, тертый имбирь — 1 ч. л., яйца — 2 шт.

Смешать овсянку (самого мелкого помола), муку, грецкие орехи, изюм, сушеную вишню. Размягченное масло взбить с сахаром (можно готовить и без сахара вообще) и тертым имбирем, постепенно добавляя по одному яйца. Добавить овсяные хлопья. Тесто должно быть достаточно крутым, но не рассыпаться. Брать тесто чайной ложкой и отсаживать на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Выпекать до золотистости, дать остыть на противне, потом снимать острым ножом.

Сдобные булочки с кленовым сиропом и орехами пекан. Сухие дрожжи — 4 1/2 ч. л. (2 пакетика), молоко — 1/2 стакана (либо 1 стакан воды), яйца — 2 шт… несоленое размягченное масло — 4 ст. л., универсальная мука — 4 стакана, корица — 1 ст. л., изюм — 1 стакан.

Для глазури: плотно утрамбованный желтый сахар — 1/2 стакана, кленовый сироп — 1/2 стакана, несоленое масло — 4 ст. л., половинки орехов пекан — 1 1/2 стакана.

Если вы не любите вставать очень рано по утрам и хотите подать эти булочки на завтрак, вы должны начать их приготовление вечером. Тесто должно будет подняться второй раз медленно в холодильнике в течение ночи.

Растворите дрожжи в 1/2 стакана теплой воды и оставьте на несколько минут, чтобы они начали пениться. Затем добавьте остаток воды, молоко, яйца и 2 ст. л. масла и тщательно перемешайте. Добавляйте муку, каждый раз по полстакана, до тех пор, пока масса в миске не станет достаточно плотной. Положите тесто на посыпанную мукой доску и месите руками, добавляя муку по мере необходимости, в течение 8–10 мин, пока тесто не станет мягким и эластичным.

Положите тесто в слегка смазанную миску с прямыми стенками, свободно накройте пищевой пленкой и поместите в теплое место как минимум на час, чтобы тесто вдвое увеличилось в объеме. Пока тесто поднимается, слегка смажьте форму для пирога 22 × 33 см растительным жиром.

Соедините желтый сахар, кленовый сироп и 4 ст. л. масла в маленькой кастрюле и слегка нагрейте на верхней части плиты так, чтобы сахар расплавился и масса стала мягкой. В принципе, можно взять простой сахар и воду, а кленовый сироп вообще исключить, но вкус будет уже не тот.

Распределите равномерно эту смесь на смазанной поверхности формы. Затем равномерно распределите половинки

орехов пекан выгнутой стороной вниз. Можно взять грецкие орехи вместо пеканов.

Когда тесто поднимется, умните его, выложите на посыпанную мукой доску и месите в течение нескольких минут. Затем раскатайте его, используя, если необходимо, хорошо посыпанную мукой скалку для формирования большого прямоугольника. Размягчите оставшиеся 2 ст. л. масла и равномерно разбросайте его по поверхности теста. Затем посыпьте корицей и распределите изюм.

Начиная с длинной стороны прямоугольника, скатайте тесто до образования цилиндра, плотно защипнув шов вдоль дна. Начав с одного края цилиндра, разрежьте его на 16 равных кружков с помощью острого ножа. Разложите их равномерно горизонтально на верхнюю часть формы. Накройте форму свободно пищевой пленкой, и пусть булочки еще поднимутся в течение получаса, пока вы разогреваете духовку до 190 ˚C.

Когда булочки поднялись во второй раз, выпекайте их на второй решетке в духовке в течение 25 мин, до образования золотистой корочки. (Если хотите, вы можете поместить булочки в холодильник на всю ночь, чтобы они поднялись во второй раз там. В этом случае дайте им постоять при комнатной температуре 20 мин. перед выпеканием при 190 ˚C в течение 30–35 мин.) Когда булочки готовы, оставьте их остывать на 10 мин. Затем переверните форму для выпекания над большим блюдом, чтобы булочки выпали все вместе, выскребите и положите на них всю оставшуюся в форме глазурь.

Помидоры, фаршированные вареным мясом и овсяными хлопьями. Мясной фарш — 300 г, овсяные хлопья — 4 ст. л., яйцо (белок) — 2 шт., лук, чеснок — по вкусу, молотый перец — по вкусу, помидоры — 8 шт., сливочное масло — 2 ст. л., сметана — 2 ст. л.

Из мясного фарша и других компонентов приготовить начинку. Из твердых помидоров вынуть середину, наполнить углубления начинкой, сверху положить по кусочку масла или маргарина.

В огнеупорную стеклянную форму, смазанную маслом, положить вынутую из помидоров мякоть и фаршированные помидоры, поставить в духовку или на огонь, закрыть крышкой и тушить на слабом огне. В конце тушения в сок из помидоров добавить сметану, прогреть. Подавать в той же посуде, в которой готовили. На гарнир подать отварной в мундире картофель.

Калий для сосудов

Соли калия необходимы для нормального функционирования всех мягких тканей организма: сосудов, капилляров, мышц, и особенно сердечной мышцы, а также клеток мозга, печени, почек, нервов, желез внутренней секреции и других органов. Калий в организме способствует ясности ума, улучшая снабжение мозга кислородом, помогает избавиться от шлаков и токсичных веществ, способствует снижению кровяного давления, а также помогает при лечении аллергии. Калий необходим для оптимальной энергии, здоровья нервов, физической силы и выносливости.

Как кальций незаменим для наших костей, зубов и ногтей, то есть для всех твердых тканей, так калий необходим всем мягким тканям. Он входит в состав внутриклеточных жидкостей (50 % всех вод в нашем организме приходится на калий). Вместе с натрием калий регулирует водный баланс в организме и нормализует ритм сердца.

Калий поддерживает все мышцы и нервную систему в нормальном состоянии. Для сердца он особенно важен, потому что является прекрасным противосклеротическим средством: мешает солям натрия накапливаться в сосудах и клетках.

Апельсины, бананы и печеный картофель (или просто картофель в мундире) издавна являются общепризнанными источниками калия. Поэтому их стоит регулярно включать в свой ежедневный рацион.

Дыня является еще одним превосходным источником калия. Для разнообразия можно употреблять ее сок или готовить из нее пюре — мякоть у этого плода достаточно нежная.

Очень велико содержание калия в арбузах. Опять же для разнообразия вкусовых ощущений можно изготавливать из них сок или пюре.

Бобовые, такие как фасоль обыкновенная, фасоль лима и чечевица, также содержат много калия, а кроме того, еще и белок. Из всех бобовых получаются замечательные супы.

Вы можете повысить содержание калия в супах домашнего приготовления, если добавите в них пастернак, брюкву, картофель или тыкву.

Вполне можно увеличить содержание калия в рационе, просто добавляя тертую морковь к салатам собственного приготовления.

Плоды авокадо также содержат много калия и служат превосходным дополнением к различным салатам и сандвичам.

Кроме того, авокадо содержит высококачественный белок и весьма важные для организма жирные кислоты, о которых речь впереди.

Блюда с высоким содержанием калия
Из овощей и фруктов

Молодой картофель в молочном соусе. Пшеничная мука — 1 ст. л., сливочное масло — 25 г, молоко — 1 1/2 стакана, соль, молодой картофель — 1 кг.

Для приготовления молочного соуса муку слегка поджарить с маслом, развести горячим молоком, добавить соль и варить 10–15 мин.

В молочном соусе можно приготовить различные овощи: картофель, морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржи и других видов овощей. В этом случае овощи смешивают. Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками, дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода; затем переложить овощи в кастрюлю, залить горячим молочным соусом и перемешать. Молочный соус для заливки овощей по густоте должен напоминать сметану.

Картофельные котлеты с черносливом. Картофельное пюре — 400 г, растительное масло — 1/2 стакана, мука — по необходимости, чернослив, панировочные сухари.

Сделайте пюре из отварного картофеля в мундире, посолите, добавьте полстакана растительного масла, полстакана теплой воды и столько муки, чтобы получилось некрутое тесто.

Дайте настоять минут двадцать, чтобы мука разбухла. В это время приготовьте чернослив — очистите его от косточек, залейте кипятком.

Раскатайте тесто, нарежьте стаканом кружки, в середину каждого положите чернослив, сформируйте котлеты, защемив тесто в виде пирожков, обваляйте каждую котлету в панировочных сухарях и жарьте на сковороде в большом количестве растительного масла.

Картофельные оладьи. Картофель — 750 г, средние луковицы — 2 шт., творог — 300 г, сливки — 125 г, манная крупа — 2 ст. л., яйца — 3 шт., молотый мускатный орех — 1 щепотка, масло или маргарин для жарки.

Это немецкий рецепт картофельных оладьев. Сварить картофель прямо в мундире. Желательно выбрать картофель, который будет рассыпчатым после варки. После того как

картофель сварится, нужно слить воду, очистить картофель и еще теплым размять.

Замесить тесто. Добавить к готовой картофельной массе мелко нарезанный лук и отжатый творог. Влить сливки и всыпать манную крупу. Разбить в картофельную массу яйца и приправить щепоткой мускатного ореха. Все хорошо перемешать, чтобы получилось тесто для картофельных оладий.

Пожарить картофельные оладьи. Масло или маргарин растопить на сковороде, из картофельного теста сформировать большие оладьи (размером с ладонь) и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.

Картофельные оладьи хорошо сочетаются с рыбой. Хорошим украшением блюду послужат несколько веточек укропа.

Плов из риса с фруктами. Рис — 50 г, изюм — 20 г, чернослив — 25 г, яблоки — 25 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 15 г, вода — 100 мл.

Рис перебрать, помыть. Засыпать в кипящую воду, довести до кипения, положить масло, сахар, и варить до полуготовности. Изюм, чернослив промыть, обдать кипятком, яблоки очистить и нарезать кубиками. Фрукты положить в посуду с рисом и тушить до готовности риса.

Пудинг творожный с курагой и морковью. Морковь — 100 г, курага — 100 г, манная крупа — 50 г, яйца — 2 шт., сахар — 100 г.

Морковь очистить, сварить и охладить. Творог и вареную морковь протереть или пропустить через мясорубку. Курагу промыть, мелко нарезать, соединить с творожно-морковной массой, добавить манную крупу, желтки яиц, сахар и перемешать, затем осторожно ввести взбитые яичные белки. Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом, и варить на пару (водяной бане). Подать со сметаной, поверхность украсить дольками кураги.

Пудинг из саго с яблоками и вареньем. Саго — 40 г, масло сливочное — 5 г, яблоки — 30 г, яйцо — 1 шт., сахара — 15 г, молоко — 60 г, варенье — 30 г.

Саго перебрать, промыть, положить в кипящую слегка подсоленную воду и, помешивая деревянной веселкой, варить до полуготовности; затем саго откинуть на сито, переложить в кастрюлю, залить молоком и варить до готовности. В сваренное саго положить яичные желтки, растертые с сахаром, мелко нарезанные антоновские яблоки, сливочное масло, хорошо

перемешать и запечь.

Шарлотка. Мука — 1 стакан, сахар — 1 стакан, яйца — 4 шт., средние яблоки — 4 шт.

Отделить белки от желтков, белки взбить с сахаром, не переставая мешать, добавить желтки и муку. В конце добавить нарезанные кубиками (или дольками) яблоки. Выпекать при 180 °С, не открывая духовки до готовности (иначе тесто упадет).

Пудинг из тыквы с рисом и яблоками.

Тыква — 175 г, рис — 15 г, яблоки -50 г, молоко — 40 мл, сахар — 5 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 5 г.

Очищенные тыкву и яблоки мелко нашинковать и тушить с маслом и молоком 5–10 мин. Добавить вареный рис, сахар, яичный желток, взбитый белок и осторожно перемешать. Массу выложить на противень и запекать в жарочном шкафу.

Рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, при мочекаменной болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых инфекционных заболеваниях (кроме инфекционных заболеваний кишечника).

Яблоки печеные. Яблоки, сахар.

Яблоки промойте в холодной воде и, не прорезая насквозь, удалите из них сердцевину и семена.

На противень налейте немного воды, уложите яблоки, в отверстия яблок насыпьте немного сахара, сбрызните водой. Яблоки запекайте в духовке в течение 15–20 мин.

Яблоки печеные с вареньем. На 10 яблок — полстакана варенья.

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину (не прорезая яблока насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить их на сковороду. Подлить 2–3 ст. л. воды и поставить на 15–20 мин. в духовой шкаф со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, их нужно вынуть, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье. В варенье, взятое для фарширования яблок, хорошо добавить 1/2 стакана толченых сухарей или бисквитной крошки, толченый миндаль или мелко нарубленные грецкие орехи.

Биточки морковно-яблочные. Морковь — 150 г, яблоки —

50 г, крупа — 15 г, яйцо — 1/2 шт., соус бешамель.

Натертую на терке морковь сварить в небольшом количестве молока, засыпать манную крупу, хорошо размешать и варить еще 10 мин. Очищенные яблоки мелко нарезать, смешать с морковью, добавить сахар, сырое яйцо, вымесить, сформировать котлеты (по две на порцию), залить соусом бешамель и запечь в духовке.

Соус бешамель: муку с маслом хорошо размешать в кастрюльке, развести сливками или молоком, поставить на огонь, вскипятить несколько раз, постоянно помешивая, пока не загустеет. Слегка посолить и остудить. (Вместо сливок или молока можно взять хорошую сметану.)

Это интересно!

Клюква — источник антиоксидантов, которые противостоят так называемым свободным радикалам. Это молекулы разных веществ, в которых не хватает одного электрона, поэтому они везде стремятся «откусить» недостающий электрон у других молекул.

В организме человека такой процесс приводит к гибели клеток, подвергшихся атаке свободных радикалов и к развитию разных болезней. Они также считаются виновниками атеросклероза. Антиоксиданты связывают свободные радикалы и не дают им портить сосуды, снабжающие головной мозг кровью.

Кисель клюквенный. Клюква — 180 г, вода — 1,2 л, сахар — 180 г, крахмал картофельный — 2 ст. л.

Клюкву для киселя перебирают и хорошо промывают холодной водой. Отжимают сок, сливают его в неокисляющуюся посуду, закрывают крышкой и убирают в холодильник.

Оставшуюся мезгу заливают горячей водой и проваривают 6 мин, процеживают. Часть отвара охлаждают.

В приготовленный отвар кладут сахар, доводят до кипения и проваривают до растворения сахара. Затем в кипящий сироп при непрерывном помешивании добавляют крахмал, разведенный частью охлажденного отвара, и доводят до кипения, но не кипятят. После заваривания крахмала сразу вливают сок и хорошо перемешивают. Разливают кисель в стаканы или вазочки. Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, кисель посыпают сахаром или сахарной пудрой.

Кисель охлаждают и подают.

Оладьи морковно-яблочные со сметаной и сахаром. Морковь — 400 г, яблоки — 2 шт., кефир или ряженка — 2 ст. л., манная крупа — 2 ст. л., сахар — 4 ч. л., чернослив — 100 г, сода —

1/2 ч. л.

На мелкой терке натереть морковь, влить кефир, всыпать манную крупу, добавить яйца, предварительно взбитые, соль и соду, погашенную в уксусе. Перемешать. Дать постоять полчаса. Натереть яблоки на крупной терке. Если они очень сочные, то нарезать их мелко ножом. Вымытый чернослив мелко нарезать и вместе с яблоками добавить в тесто. Перемешать.

Жарить оладьи на подсолнечном масле, подавать со сметаной или вареньем.

Пюре из тыквы с яблоками и сахаром.

Тыква (тертая) — 300 г, яблоки — 2 шт., масло сливочное — 1 ч. л., орехи — 6 шт., сахар — 1 дес. л., молоко — 1 стакан, крахмал — 1 ч. л.

Тыкву почистить, натереть на терке, потушить с небольшим количеством воды до полуготовности. Добавить молоко с разведенным в нем крахмалом и тушить до готовности. Яблоки почистить, натереть на мелкой терке, соединить с готовой тыквой. К массе добавить молотые орехи, сливочное масло, сахар и тушить 2–3 мин. На стол подавать со сметаной.

Икра свекольная. Лук репчатый — 1–2 шт., свекла — 1 шт., томатная паста — 2–3 ст. л.

Спассеровать мелко нарезанный лук, добавить в сковороду тертую сырую свеклу, тушить полчаса, добавить томат, тушить еще 10 мин.

Икра баклажанная. Баклажаны — 3 шт., сладкий перец — 2 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., томатная паста.

Нарезать кубиками баклажаны, сладкий перец, морковь, лук, по отдельности обжарить на растительном масле. Все смешать и немного потушить, добавить томат (можно потушить нарезанные кубиками свежие помидоры без кожицы, можно — готовое пюре без соли), потушить еще минут 5–10, приправить мелко нарубленной зеленью.

«Тещин язык» диетический. Баклажаны — 4 шт., яйцо — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, помидоры — 1–2 шт.

Баклажаны нарезать «языками», обвалять в сыром яйце, обжарить на сковороде. Выложить на тарелку, сверху посыпать мелко нарубленным чесноком, положить кружочек помидора и завернуть.

Омега-3 жирные кислоты для сосудов

Практически любой человек, интересующийся темой здорового питания, слышал или читал о пользе жирных кислот омега-3. Жиры необходимы нам по многим причинам: составляют основу энергетических резервов организма, входят в состав клеточных мембран, покрывают защитным покровом внутренние органы.

Жирным кислотам отводится в организме особая роль. Они служат для синтеза гормоноподобных веществ, простагландинов, которые способны понижать кровяное давление, повышать температуру тела, повышать чувствительность нервных волокон и многое-многое другое.

Содержатся эти полезные жирные кислоты в некоторых видах рыб (таких, как лосось, тунец, сельдь, скумбрия, осетр и анчоусы и макрель), орехах, некоторых фруктах и овощах.

Блюда с полезными жирами

Судак по-польски. Судак свежий — 125 г, масло сливочное — 25 г, яйца — 1/2 шт., сок лимона — 3 г, зелень петрушки.

Мякоть судака отделить от костей, поделить на порции, опустить в кипящую воду, в которую добавлены коренья, лук. Варить на слабом огне 10 мин.

Сливочное масло растопить, смешать с посеченным сваренным вкрутую яйцом, лимонным соком и нарезанной зеленью петрушки. Отваренного судака вынуть из воды, полить приготовленным соусом. Подать с картофельным пюре или картофелем, отваренным цельными клубнями.

Судак в томате. Судак — 200 г, репчатый лук — 15 г, томатная паста — 15 г, морковь — 40 г, масло растительное для жарки.

Рыбу нарезать кусочками, обвалять в смеси муки и соли и обжарить. Отдельно спассеровать лук, нарезанный кольцами, и морковь, нашинкованную полосками. На сковороду уложить слоями морковь, лук, рыбу и все залить томатной заправкой: томатный соус разбавить водой, добавить специи по вкусу. Рыбу тушить под крышкой до готовности.

Рыба в кляре из лимона и грецких орехов. Филе рыбы (судака) — 500 г, лимон — 1 шт., панировочные сухари — 50 г, толченые грецкие орехи — 50 г, яйца — 2 шт., мука — 100 г.

Филе рыбы полить соком лимона, оставить на 5–10 мин. Перед жаркой обвалять сначала в муке, потом в яйце с перцем, затем в панировке (сухари, толченные грецкие орехи, натертая цедра лимона). Жарить в масле до готовности.

Это интересно!

Жирная морская рыба (лососевые, тунец, сельдь, сардины) в больших количествах содержит полиненасыщенные жирные кислоты, которые участвуют в процессах обмена веществ в мозге, повышают содержание «хорошего» холестерина и уменьшают количество «плохого». В морской рыбе также содержится фосфор, который улучшает дыхание тканей.

Салат из трески. Треска — 300 г, картофель — 300 г, лук — 10 г, петрушка — 10 г, морковь — 20 г, грибы — 60 г, крабы — 20 г, томатный соус — 150 г, зелень — по вкусу.

Куски рыбы, нарезанные от филе, припустить с добавлением

репчатого лука, моркови и петрушки. Отвар использовать для приготовления соуса. Далее отварить картофель. Перед подачей положить на рыбу шампиньоны или белые грибы и кусочки крабов. Полить томатным соусом с овощами и посыпать зеленью петрушки.

Диетическая сельдь. Соленая сельдь — 1 кг, вода — 1 л, специи — по вкусу.

Сельдь относится к жирным сортам рыб, а потому полезна для профилактики атеросклероза. Но соленая сельдь — увы, далеко не самый полезный продукт для человека, следящего за здоровьем своих сосудов. Выход из положения прост — надо сделать сельдь максимально малосольной. Для этого ее потрошат и вымачивают сутки в пряной воде. Для приготовления пряной воды надо вскипятить в литре воды специи (лавровый лист, укроп, кориандр и т. д. по вкусу). Остудить воду и залить ею сельдь. Через сутки рыбу можно есть.

Винегрет с отварной рыбой. Вареное филе рыбы — 40 г, картофель — 30 г, помидоры — 30 г, огурцы — 30 г, морковь — 20 г, свекла — 10 г, домашний майонез — 45 г, зелень.

Отварную рыбу, не имеющую мелких костей, нарезают тонкими ломтиками и смешивают с подготовленными овощами, заправляют майонезом с соусом «Южный», посыпают перцем, солью, перемешивают. При подаче винегрет укладывают горкой, сверху оформляют кусочками рыбы, зеленью.

Речная форель, дорадо или любая мелкая деликатесная рыбка. Рыба — 1 кг, баклажан — 1 шт., цукини — 1 шт., помидор — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., сметана.

Тушки выпотрошить, отрезать головы. Обжарить на сковороде или на гриле сбрызнутые маслом кусочки овощей — баклажана, цукини, помидора, сладкого перца, можно предварительно обсыпать их сухой травкой. Вложить в брюшко рыб по 3 кусочка разных овощей, обмазать тушки сметаной и запекать в духовке до корочки.

Рыба в овощах. Филе хека — 700 г, морковь — 2 шт., лук — 2–3 шт., коричневый сахар — 1 ч. л.

На большом огне обжарить филе рыбы и отложить его в сторону. Нарезать лук и обжарить на сковородке, к нему же добавить морковь, натертую на крупной терке. Когда овощи будут готовы, разобрать филе рыбы на небольшие кусочки и выложить в овощи. Добавить немножко коричневого сахара, он придаст

пикантную сладость, потушить все вместе еще минут 5–10.

Рыба отварная. Скумбрия — 1 кг, вода — 1 л, лук репчатый (маленький) — 1 шт., морковь — 1 шт., петрушка или сельдерей (корень, ломтик) — 1–2 шт., перец (горошек) — 4–5 шт., лавровый лист — 1–2 шт., 3 %-ный уксус — 1 ч. л.

Подготовленную скумбрию опустить целиком в горячую воду, после удаления накипи добавить все указанные в рецепте вкусовые приправы. Рыба должна вариться на слабом огне 15–20 мин.

Отварную скумбрию надо держать в горячем бульоне до подачи на стол. Затем вынуть ее из бульона, удалить голову, кожу, плавники и кости. Мякоть (кусками или филе) уложить в глубокое блюдо или в миску и полить растопленным маслом, сметанным или томатным соусом или же подать соус отдельно в соуснике. Гарниром может служить отварной картофель, овощи и свежий или консервированный салат.

Рыба, запеченная под молочным соусом. Рыба (судак, морской окунь, треска, ставрида и др.) — 1 кг, репчатый лук — 2 шт., сельдерей — 1 шт., вареный картофель — 6–8 шт., жир — 5 г, растительное масло — 5 г, сыр — 300 г, молотые сухари — 50 г.

Полученное при разделке рыбы филе с кожей без реберных костей припускают в подсоленной воде с добавлением репчатого лука, сельдерея и зелени. Репчатый лук нарезают соломкой и обжаривают, ломтики вареного картофеля также обжаривают. Затем репчатый лук, картофель отварной или картофельное пюре укладывают на смазанную жиром порционную сковородку, а на них — припущенную рыбу, заливают молочным соусом, посыпают молотыми сухарями и тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. В молочный соус добавляют пассерованный репчатый лук и доводят до кипения. Блюдо подают на порционной сковородке. Готовое изделие посыпают зеленью.

Молочный соус. Молоко — 1 стакан, крахмал — 1/2 ст. л., масло — 1 ст. л.

Половину нормы молока довести до кипения, в оставшемся молоке развести крахмал, влить в горячее молоко, помешивая, довести до кипения. Добавить в соус масло, соль, нарезанную зелень.

Рыбный суп на две порции. Филе рыбы — 500 г, морковь — 1 большая или 2 маленькие, луковица — 1/2 шт., щавель — 200 г,

гвоздика — 1–2 шт., хлопья овсяные — 1–2 ст. л.

Филе рыбы (например, мороженого королевского окуня, он нежирный и вкусный) отварить с гвоздикой. В это время мелко нарезать лук и спассеровать его на растительном масле, добавить натертую морковку. Накрыть крышкой сковородку, овощи потушить некоторое время. Добавить содержимое сковороды к рыбе. Всыпать геркулес, в самом конце — крупно нарезанный щавель. Минут через 10–15 суп готов. Щавель и гвоздику кладут для вкуса, в качестве психологического заменителя соли.

Кальмары, тушенные с луком в сметане. Кальмары — 1 кг, лук — 1 шт., оливковое масло — 1 ст. л., сметана — 2–3 ст. л.

В оливковом масле обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Тушки кальмара очистить от пленки, выдержать в только что закипевшей воде 1–2 мин, нарезать соломкой, переложить на сковороду с луком, добавить 2–3 ст. л. сметаны. Немного потушить.

Креветки с чесноком. Мороженные королевские креветки в панцире (не менее 10 см) — 40 шт., чеснок — 8–10 зубчиков, томатная паста без соли, оливковое масло — 100 мл.

Почему-то считается, что креветки — это только закуска под пиво, которая, как опять же почему-то считается, должна быть соленой. Это далеко не так. Приготовьте креветки по следующим рецептам, и даже ваши друзья, не поддерживающие несоленую диету, подтвердят, что это вкусно!

Чеснок нарезать средне, обжаривать в нагретом оливковом масле под крышкой 2–4 мин. Креветки, не размораживая, выложить туда же. Когда они начнут краснеть, подержать 3 мин, затем перевернуть, добавить томатную пасту и подержать еще 3 мин. на умеренном или даже сильном огне. Это рецепт для праздника для двоих.

Креветки в кляре. Мороженые креветки — 1 упаковка (500 г), лимон, перец, лавровый лист — по вкусу. Для кляра: яйца — 1 шт., молоко — 1 стакан, сода — 1/2 ч. л., муки столько, чтобы получилось тесто, как на оладьи.

Креветки отварить с лимоном, перцем, лавровым листом, почистить. Для приготовления кляра яйцо, молоко, соду и муку смешать. Очищенные креветки сложить в кляр. Ложкой зачерпывать по несколько штук и жарить на растительном (лучше оливковом) масле, как простые оладьи.

Это интересно!

Грецкие орехи — содержат 65 % жиров, но благодаря высокому содержанию ненасыщенных жирных кислот снижают содержание жира в крови. Сочетание в орехах ненасыщенных жирных кислот с минеральными веществами (фосфором, марганцем, йодом) делает их полезными для гипертонических больных и больных атеросклерозом. Наличие калия и магния позволяет их применять при малокровии. Белков в орехах содержится в среднем 16 %. В альтернативной медицине их рекомендуют для снятия усталости и восстановления сил.

Фундук — отличается высоким содержанием жиров (60–65 %), белка содержится больше, чем в грецком орехе (около 20 %). В нем больше, чем в грецком орехе, витамина Е, а также кобальта, калия, железа. В диетическом питании фундук используют в тех же случаях, что и грецкие орехи.

Кедровые орехи — в них очень много ненасыщенных жирных кислот. Их рекомендуют для предупреждения и лечения атеросклероза, болезней сердца, при повышенном кровяном давлении.

Арахис — земляной орех, содержит шесть из тринадцати наиболее распространенных витаминов и более трети минералов. Благодаря высокому содержанию пищевых волокон при его употреблении быстро возникает ощущение сытости. Арахис не содержит холестерол. Уменьшает риск заболеваний сердца благодаря наличию в большом количестве полиненасыщенных кислот.

Фисташки — полезны здоровым людям и больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Эти нежно-зеленые орешки обладают характерным сладковатым вкусом, содержат около 45 % жиров, богаты также белками (свыше 22 %), углеводов в них меньше.

Баклажаны с грецкими орехами. Баклажаны — 3 шт., помидоры — 3 шт., грецкие орехи — 1 горсть, петрушка.

Баклажаны очистить (чтобы не вымачивать в соленой воде) от шкурки, разрезать вдоль, а потом нарезать каждую из половинок на брусочки по 3–4 см длиной. Выложить форму для запекания, смазанную растительным маслом.

Для приготовления соуса помидоры, чеснок, горсть очищенных грецких орехов и листики петрушки протереть в блендере до однородной массы. Залить этим соусом баклажаны. Запечь в духовке.

Клетчатка для сосудов

Удивительно, но клетчатка не является источником энергии. В ней нет витаминов, минералов или иных питательных веществ.

Больше того, клетчатка — это растительные волокна, трудноусвояемые и неперевариваемые. Тем не менее именно она гарантирует хорошее пищеварение, защищает от целого ряда заболеваний и помогает сохранить сосуды здоровыми. В чем же ее секрет?

Клетчатка — это источник глюкозы. Она бывает растворимой и нерастворимой, и оба вида клетчатки крайне необходимы для нормального функционирования.

Клетчатка позволяет ограничить уровень холестерина, поскольку волокна способны связывать холестерин в кишечнике и тем самым снижать степень его всасываемости. Так что для здоровья сосудов волокна клетчатки просто необходимы.

Самое большое количество волокон растительного происхождения находятся в цельном зерне, корнеплодах (с кожурой), крестоцветных овощах (капуста брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, зелень). Чуть меньше ее в ягодах, фруктах с семенами и с кожурой (например, в яблоках и инжире), зрелых бобах, семенах, отрубях зерновых, орехах и черносливе.

Очень важное и удобное при использовании качество клетчатки заключается в том, что ее волокна не уменьшаются при сушке и консервировании.

А чтобы обогатить свой рацион такой полезной клетчаткой, надо употреблять пшеничные отруби, варить каши из цельных зерен (овес и перловка — это пища не только для лошадей! Она полезна и человеку). Очень полезны салаты из свежих овощей, фруктов и ягод, причем фрукты надо использовать с кожурой.

Важно отдавать предпочтение нерафинированным (то есть не очищенным и не переработанным в заводских условиях) продуктам. К примеру, гораздо полезнее для сосудов выпечка на муке грубого помола. В магазинах стала доступна обойная мука грубого помола — это самый крупный помол муки. При обойном помоле в муке остаются абсолютно все составляющие зерна. Конечно, такая выпечка не очень привычна — грубые частицы муки и на вкус ощущаются грубовато, на цвет — темнее привычных пышных булок из муки высшего сорта. Зато пользы организму от белых булок никакой, только дополнительное загрязнение сосудов, тогда как выпечка из грубой муки улучшит пищеварение и поможет сосудам оставаться в норме.

И еще одно важное дополнение: в диете для здоровья сосудов

очень важно использовать минимум соли.

Блюда с клетчаткой

Полезная выпечка

Лепешки с отрубями и абрикосами.

Мука — 1 1/2 стакана, отруби — 1/2 стакана, разрыхлитель с низким содержанием натрия — 1 ст. л., сахара — 3 ст. л. Несоленое масло — 3 ст. л., абрикосы или изюм — 1/2 стакана, яйца — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, чистый йогурт — 1/2 стакана.

Разогрейте духовку до 220 °С. Смешайте вместе муку, отруби, разрыхлитель для теста и сахар. Вмешайте туда масло с помощью блендера или пальцами до полного растворения в сухих ингредиентах. Добавьте абрикосы и тщательно перемешайте до образования однородной массы. Смешайте вместе яйцо, молоко и йогурт в миске, затем добавьте мучную смесь и слегка перемешайте, чтобы все компоненты лишь увлажнились. Выложите тесто на доску, замесите и раскатайте до толщины в 2,5 см.

Посыпьте мукой края 5–8-сантиметрового в диаметре стакана и с его помощью вырежьте из теста лепешки, собирая остатки и раскатывая их вновь и вновь до тех пор, пока все тесто не будет использовано. Поместите лепешки на противень и выпекайте в течение 15 мин. или до образования золотистого цвета. Можно покрыть лепешки глазурью.

Для этого вбейте 2 ст. л. воды в 1 1/2 стакана сахарной глазури до образования густой глазури. Добавьте еще немного воды, если вам больше нравится более жидкая глазурь. Добавьте 1/2 ч. л. ванили или 1 ч. ложку лимонного сока — что вам больше нравится. Сбрызните глазурью лепешки, пока они еще теплые.

Печенье. Универсальная мука — 2 стакана, разрыхлитель с низким содержанием натрия — 1 ст. л., несоленое сливочное масло — 6 ст. л., молоко — 1 стакан.

Смешайте вместе муку и разрыхлитель для теста. Порежьте масло на маленькие кусочки и положите в муку. С помощью двух ножей, блендера, кухонного комбайна или пальцев перемешайте муку и масло. Добавьте молоко и тщательно перемешайте. Положите тесто на слегка посыпанную мукой доску и месите в течение минуты. Тесто должно быть равномерно мягким, однородным по консистенции. Посыпьте мукой пальцы. Порежьте тесто на кусочки 5–8 см и скатайте из них шарики.

Выложите их на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, и слегка придавите, чтобы придать им сплюснутую форму.

Охлаждайте в морозилке минимум в течение получаса, перед тем как выпекать. Пока печенье охлаждается, разогрейте духовку до 230 °С. Выпекайте печенье на верхней решетке в духовке до тех пор, пока оно не станет коричневым, около 15 мин.

Блины. Мука — 2 стакана, разрыхлитель с низким содержанием натрия — 1 ч. л., корица — 2 ч. л., яйца — 2 шт., молоко — 2 стакана, растительное масло — 1–2 стакана, ваниль — 1 ч. л.

Просеять муку вместе с разрыхлителем и корицей и отставить в сторону. Разбить яйца в миску и легко взбить. Добавить молоко, масло и ваниль, перемешать до образования однородной массы. Всыпать мучную смесь и мешать до полного растворения муки. Разогреть смазанную маслом сковородку так, чтобы капля воды, брызнутая на нее, быстро испарилась.

Тесто выливать большой столовой ложкой. При приготовлении черничных, малиновых или банановых блинов фрукты надо укладывать поверх теста сразу после того, как его выльешь на сковородку. Когда на поверхности теста начнут образовываться пузырьки, быстро перевернуть блины и жарить еще около минуты до полного приготовления. Подавать сразу же.

Кексы. Мука — 1 1/2 стакана, разрыхлитель — 2 ч. л., корица — 1–2 ч. л., несоленое масло или маргарин — 3 ст. л., мед — 3 ст. л., яйцо — 1 шт., молоко — 3–4 стакана.

Разогреть духовку до 190 °С. Просеять вместе все сыпучие ингредиенты и отставить в сторону. Перемешать масло и мед или патоку в миске. Разбить яйцо. Добавить молоко и хорошо перемешать. Всыпать сыпучую смесь и слегка перемешать, чтобы она увлажнилась. Заполнить смазанные жестяные формочки для кексов на 1/2 и выпекать 10–15 мин. до образования коричневой корочки и так, чтобы зубочистка, протыкая середину кекса, была чистой.

Хлеб бессолевой. Мука пшеничная первого сорта — 1000 г, сыворотка молочная — 2 стакана, масло растительное — 10 г, дрожжи — 20 г.

Не секрет, что в покупном хлебе содержится достаточно много соли. Никуда не денешься — дрожжам для правильного функционирования нужен натрий. Тем, кто вынужден придерживаться строгой бессолевой диеты, можно порекомендовать «обмануть» дрожжи с помощью сыворотки.

Сыворотку подогревают до 30–32 °С, разводят в ней дрожжи, добавляют растительное масло и, постепенно засыпая муку,

замешивают тесто.

Тесто бродит 2,5–3 часа. Через час после начала брожения его хорошо перемешивают. Готовое тесто делят на две части, раскатывают в виде удлиненных батончиков с заостренными концами, укладывают на лист, смазанный растительным маслом, выдерживают при комнатной температуре в течение 20–25 мин, накалывают шпилькой и выпекают в нагретой до 230–240 °С духовке в течение 15–20 мин.

Пирог без соли. Холодное несоленое сливочное масло или маргарин — 1 стакан (2 пачки), мука — 2 1/2 стакана, сахар — 2 ч. л., вода — 3 ст. л.

Пироги с фруктами и ягодами, тыквой и орехами — прекрасное средство разнообразить свой рацион. Как правило, приготовить свои любимые пироги без соли можно, просто уменьшая количество натрия в привычных рецептах. А можно воспользоваться этим рецептом.

Нарезать масло на маленькие кусочки и поместить в кухонный комбайн с металлическим ножом. Перемешать муку и сахар и добавить к маслу. Разбивать до тех пор, пока масло и мука не начнут смешиваться, затем тонкой струйкой влить воду, не выключая при этом комбайн. Когда тесто превратится в большой шар, положить его в чашу и заморозить. Чтобы сделать тесто руками, перемешать муку и сахар, смешать с маслом с помощью миксера для выпечки, 2 ножей или кончиков пальцев. Добавить воду и продолжать смешивать до образования однородной массы. Для приготовления действительно хорошего теста важно долго не мять тесто в руках при раскатывании и потом снова его остудить, перед тем как добавлять начинку и ставить пирог в печь. Идея в том, чтобы сделать тесто как можно холоднее, чтобы оно испытало максимальный переход от жара духовки.

Начинка для пирога может быть такая: семгу нарезать кубиками или полосками, лук — полукольцами, смешать в миске и посыпать белым перцем, базиликом или сухим укропом. Оставить на полчаса. В качестве начинки можно использовать и куриное филе, обжаренное на сильном огне, с луком, грибами.

Это интересно!

Очень полезно есть «живые» зерна — пророщенные зерна пшеницы, редиски, капусты-брокколи и т. д. В большом количестве в них содержится витамин Е, который необходим для поддержания половой функции, нормального функционирования мышечных клеток, нервных и клеток печени. Витамины группы В

— необходимы для нормального функционирования нервной, сердечно-сосудистой системы, мышц и органов зрения. Клетчатка — выводит из организма токсины, стимулирует моторику кишечника. Хром и литий — редко встречающиеся микроэлементы, служащие для профилактики хронического нервного истощения. Калий — поддерживает кислотно-щелочное равновесие, предотвращает увядание мышц и придает им упругость, укрепляет сердечную мышцу. Железо — необходимо красным кровяным тельцам в сочетании с витамином С (квашеная капуста, картофель, петрушка, укроп). В проросшей пшенице содержание витамина С и В после прорастания возрастает в пять раз, витамина Е — в три раза, фолиевой кислоты — в четыре раза. В 50 г проростков пшеницы витамина С столько же, сколько в шести стаканах апельсинового сока. А семена чечевицы после прорастания становятся одним из важных его источников. В проростках люцерны витамина А в четыре раза больше, чем в ее непроросших зернах.

Росточки можно мелко порубить и с ложкой растительного масла добавить в творог. Можно добавить щепотку куркумы, так как она имеет горьковатый вкус и придаст этому экспресс-блюду пикантность. Все хорошо перемешать. Творожную массу намазать на хлебец из муки крупного полома. Запить кефиром или какао на обезжиренном молоке. Холестерина — ноль, и соль тут не нужна!

Овощные блюда, обогащенные клетчаткой

Красная капуста. Капуста — 150 г, сок лимона или клюквы — 2 ст. л., свежая свекла — 20 г, сахар — 1 ч. л., сметана — 2 ст. л.

Мелко нарубить капусту, смешать с лимонным (или клюквенным) соком, добавить сырую натертую свеклу, сахар, сметану. Все смешать.

Салат из капусты и яблок (бессолевой). Капуста белокочанная свежая — 100 г, яблоко свежее — 100 г, сметана — 1 1/2 ст. л., уксус — 1/2 ч. л., вода — 1 ч. л., салат — 5 г.

Мелко нашинкованную капусту сбрызнуть уксусом, разбавленным водой, и перетереть, смешать с шинкованными яблоками и сметаной, уложить горкой на тарелку и сверху посыпать рубленым салатом. Вместо уксуса можно взять фруктовый или ягодный сок и 1/2 лимона или 20 г клюквы и смешать с капустой и яблоками.

Винегрет с клюквой. Картофель — 500 г, свекла — 500 г, квашеная капуста — 300 г, клюква — 100 г, средняя луковица — 1 шт., растительное масло — 100 г.

Картофель и свеклу вымыть, отварить в кожице отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Квашеную капусту отжать (если она очень кислая, промыть или добавить немного сахара), нарезать. Лук тонко нашинковать. Клюкву перебрать, срезать хвостики, тщательно вымыть и просушить на расстеленном полотенце или откинуть на сито.

Все смешать и заправить растительным маслом.

Это интересно!

Одно нехитрое средство поможет избежать проблем с сосудами: надо смешать столовую ложку тертого хрена с одним стаканом сметаны. Угощать себя этой закуской три или четыре раза в день (по одной столовой ложке с каждым приемом пищи).

Салат овощной с растительным маслом. Помидоры — 500 г, огурцы — 300 г, болгарский перец — 300 г, листья зеленого салата, растительное масло — 100 мл, лимонный сок — несколько капель.

Все овощи вымыть и высушить. Огурцы нарезать соломкой. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Помидоры нарезать

кубиками. Зеленый салат порвать руками. Добавить огурцы, помидоры, перец и залить растительным маслом с добавлением лимонного сока. Хорошо перемешать.

Салат из свежих овощей с растительным маслом. Помидоры — 2 шт., огурцы — 1 шт., редька — 1 шт., лук — 3 шт., укроп, петрушка — по вкусу, растительное масло, уксус — 1 ч. л.

В приготовленную салатницу нарежьте полукольцами свежий огурец, дольками два свежих помидора, небольшую редьку натрите на терке, 3 небольшие луковицы нарежьте тонким ножом полукольцами. А также добавьте в салат мелко нарезанные укроп, петрушку. В салат добавьте 1 ч. ложку 9 %-ного уксуса и заправьте растительным маслом.

Салат из тыквы, дыни и яблок. Тыква (натертая) — 1 стакан, дыня (мелко нарезанная) — 1 стакан, яблоко — 1 шт., сметана — 1/2 стакана, сахар — 1 ст. л., сок 1 лимона.

Очищенные яблоки и дыню мелко нарезать, тыкву натереть на мелкой терке, соединить с сахаром, соком лимона, сметаной, перемешать.

Салат из помидоров и яблок. Помидоры — 200 г, яблоки — 200 г, сахар — по вкусу, сметана — 80 г, петрушка (зелень) — 20 г.

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать сахаром, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из моркови, кураги и лимона.

Морковь — 1 шт., курага — 1/2 стакана, лимон — 1/2 шт., сметана — 100 г, зелень петрушки, сахар — по вкусу.

Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или мелко нашинковать. Курагу перебрать, промыть, дать немного разбухнуть, после чего мелко нарезать и соединить с морковью. Лимон мелко нарезать, смешать с морковью и курагой. Продукты заправить сметаной и сахаром. Салат украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Салат из капусты с абрикосами и кабачками. Краснокочанная капуста — 1/2 кг, абрикосы — 300 г, кабачок — 1 шт., красная луковица — 1 шт., сыр адыгейский — 100 г, мед — 1 ст. л., зелень петрушки, яблочный уксус — 1 ст. л., оливковое масло — 3–4 ст. л., красный перец — по вкусу.

Нарезать мелкой соломкой капусту. Абрикосы разрезать пополам, удалить косточку и нарезать длинными полосками. Вымыть кабачок, нарезать его тоненькими длинными полосками, а лук нарезать полукольцами. Сыр нарезать небольшими кубиками, измельчить петрушку.

Приготовить заправку: смешать мед, уксус и масло. Заправить салат и подавать к столу.

Оладьи из кабачков цукини. Кабачок — 1 шт., яйца — 1 шт., мука — 2 ст. л.

Небольшой кабачок цукини вместе с кожицей потереть на крупной терке, добавить яйцо, пару ложек муки, свежемолотый перец, майоран или базилик. Все перемешать и жарить оладьи на растительном масле до готовности. Мука служит связывающим звеном, поэтому если добавить ее слишком много, то в оладьях и будет преобладать мука, а не овощи. Вкусы разные, конечно, но тем, кто любит больше овощи, а не тесто, надо использовать максимум 2 ст. л. муки на небольшой кабачок.

Напиток овсяный с медом. Овсяные хлопья — 2 ст. л., сок 1 лимона, мед — 2 ст. л., вода — 4 стакана.

Овсяные хлопья залить холодной водой, довести до кипения, снять с огня, прогреть на водяной бане 3–4 часа, процедить, охладить, добавить лимонный сок, мед, перемешать, охладить.

Напиток из пшеничных отрубей. Пшеничные отруби — 5 стаканов, вода — 4 л, сахар — 2 ст. л., дрожжи — 10 г.

Отруби опустить в кипящую воду, варить в течение 1 ч на слабом огне, процедить через сито, перемешать с дрожжами и сахаром. Напиток модно добавлять в соусы, супы.

Компот из сушеных яблок и урюка.

Сушеные яблоки — 200 г, урюк — 100 г, сахар — 120 г, вода — 1,5 кг.

Сушеные яблоки и курагу тщательно промыть, яблоки залить водой и варить 20 мин, затем добавить сахар и курагу, варить еще 15 мин. на слабом огне, снять с огня, охладить.

Это интересно!

Творог — с детства привычный продукт, и мало кто знает, что он тоже обладает свойствами, необходимыми при борьбе с холестериновыми бляшками, благодаря значительному содержанию аминокислот (метионина) и фосфолипидов (холина).

Холин и метионин способствуют повышению содержания в

крови еще одного вещества — лецитина, который тормозит отложение в стенках кровеносных сосудов холестерина и развитие склеротических явлений.

А чтобы творог не приелся, воспользуйтесь приведенными ниже рецептами.

Лапшевник с творогом. Лапша или макароны — 500 г, творог — 500 г, яйцо — 4 шт., сахар — 100 г, сметана — 60 г, сухари панировочные.

Сварить лапшу до готовности, откинуть на дуршлаг. Творог протереть через сито, к нему добавить 2 яйца, сахар, все перемешать. Творог смешать с лапшой, положить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Смешать со сметаной 2 яйца, полить сверху лапшевник. Поставить в духовку при температуре 200 °С минут на 15–20. Перед подачей лапшевник нарезать на порции. Можно полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Макароны с творогом. Макароны — 50 г, творог — 50 г, масло сливочное — 10 г, сахар — 5 г.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть кипятком. Заправить маслом, соединить с творогом и сахаром, прогреть. Сметану подать отдельно.

Творожные рогалики. Творог — 250 г (1 пачка), яйца — 2 шт., сахар — 1/2 стакана, сода, гашенная уксусом, — 1 ч. л., мука — сколько возьмет тесто, сливочное масло для поливки. Начинка — мед с орехами, варенье, мармелад, изюм, яблоко и др.

Замесить тесто, раскатать его на 2 тонких круга, каждый круг нарезать на 8 секторов. Каждый сектор смазать растопленным сливочным маслом, положить чуть-чуть начинки (если есть) и скрутить рогаликом, от широкого края к узкому. Печь в духовке полчаса, за 10 мин. до готовности слегка полить сливочным маслом и при желании чуть-чуть присыпать сахаром. Если начинка сладкая, сахара в тесто надо класть меньше.

Творожная запеканка с изюмом. Творог — 250 г, масло сливочное — 1 ст. л., крупа манная — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., сахар — 2 ст. л., изюм распаренный — 200 г, сметана — 1 ст. л., сухари панировочные или просто мука.

Творог тщательно размять (можно пропустить через сито), смешать с маслом, яйцом, манной крупой и сахарным песком. Изюм помыть и залить кипятком на 5–7 мин.

Творожную массу разделить на две части. Половину уложить

в форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями или мукой. Ровным слоем выложить распаренный изюм на творог и закрыть его второй половиной творожной массы. Верх запеканки смазать сметаной. Запекать в заранее разогретой духовке. Можно подавать со сметаной, сгущенным молоком или вареньем.

Пудинг творожный. Творог — 400 г, молоко — 1/2 стакана, крупа манная — 1 ст. л., яйца — 4 шт., сахар — 2 ст. л., масло сливочное — 1 ст. л., сахар ванильный — по вкусу.

Молоко доведите до кипения, всыпьте манную крупу и варите 4–5 мин, затем охладите. В приготовленную кашу добавьте масло, протертый творог, яичные желтки, сахар, ванильный сахар и перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу слегка охладите, введите в нее взбитые яичные белки, перемешайте. В форму, смазанную маслом, выложите творожную массу и варите ее на пару до готовности. При подаче полейте пудинг фруктовым сиропом.

Запеканка творожная. Творог (6–9 %) — 600 г, молоко — 250 г, сахар — 100–150 г, яйца — 2 шт., крахмал — 50 г, ванильный сахар — 1 ч. л., цукаты — 100 г, фрукты, орехи — по вкусу, сливочное масло.

Цукаты мелко нарезать. Белки отделить от желтков, желтки растереть с творогом. Дальше добавлять по очереди молоко, сахар и ванильный сахар, крахмал, цукаты, каждый раз тщательно вымешивая массу.

Белки взбить в тугую пену. Добавить белки в творожную массу, аккуратно перемешать. Форму (диаметром 24 см) смазать маслом или застелить бумагой для выпечки. Выложить творожную массу. Сверху выложить кусочки сливочного масла. Поставить в разогретую до 180 °С духовку. Запекать до образования золотистой корочки (около часа).

Вареники ленивые со сметаной. Творог — 150 г, мука пшеничная — 30 г, яйца — 1/2 шт., сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 20 г.

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой (20 г), яйцами, сахаром, раскатать в виде тонкой колбаски в оставшейся муке, слегка приплюснуть ножом, нарезать наискось небольшими ромбиками и опустить в кипящую воду. Всплывшие вареники через 3–5 мин. вынуть шумовкой и выложить в миску с растопленным маслом. Сметану подать отдельно.

Приготавливая это блюдо, следует сварить пробный вареник.

Если он разваливается, значит, в тесто надо добавить муку (в обезжиренный творог муки обычно идет больше, в жирный — меньше).

Блинчики с творогом запеченные. Мука пшеничная — 50 г, молоко 80 мл, яйца — 1/2 шт., сахар — 15 г, творог обезжиренный — 100 г, сметана — 30 г, масло сливочное — 5 г (на одну порцию).

Из муки, 5 г сахара, 1/2 яйца и молока приготовить тесто, процедить его и выпечь два тонких блинчика. Протертый творог смешать с оставшимся яйцом, сахаром и положить поровну на оба блина (на запеченную сторону), затем завернуть в виде плоского квадрата, положить на сковороду с маслом, смазать сметаной (10 г) и запечь в духовке. Подать со сметаной.

Творожники со сметаной. Творог — 150 г, сметана — 20 г, мука пшеничная — 20 г, сахар — 10, яйца — 1/2 шт., масло топленое — 15 г.

Творог пропустить через мясорубку, соединить с яйцами, сахаром, мукой (15 г) и все хорошо вымесить. Полученную массу разделать на творожники (2–3 штуки на порцию), обвалять в муке, аккуратно обровнять ножом, обжарить на масле с обеих сторон в течение 5–7 мин, довести до готовности в жарочном шкафу. Подать со сметаной.

Сочники с творогом. Мука пшеничная — 50 г, масло топленое — 15 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 30 г, простокваша или кефир — 30 г, сахар — 15 г, творог — 100 г, сода — 0,5 г.

Из просеянной муки, масла (1/2 нормы), 1 г сахара, 1/2 яйца, простокваши и соды быстро замесить тесто и поставить его в холодное место на 10–15 мин. Творог пропустить через мясорубку и соединить с оставшимися сахаром и яйцами. Тесто тонко раскатать на два квадрата. Положить на них творог, придать изделиям форму продолговатых четырехугольных пирожков и обжарить на масле с обеих сторон до золотистого цвета. Довести до готовности в жарочном шкафу. Подать со сметаной. Сочники можно не жарить, а выпекать в духовке, как пирожки.

Творожные клецки со сметаной. Творог — 500 г, пшеничная мука — 300 г, яйца — 6 шт., сливочное масло — 40 г, сметана — 125 г.

Творог протереть через сито, муку просеять, яйца взбить. Из творога, 200 г муки и половины взбитых яиц замесить тесто, затем его тщательно вымесить, постепенно добавляя оставшиеся муку и яйца. Тесто раскатать жгутом и нарезать в виде клецок.

Клецки опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Вареные клецки откинуть на дуршлаг, обдать кипятком, уложить в посуду с растопленным сливочным маслом. При подаче к столу творожные клецки полить сметаной.

Приложение

Содержание клетчатки в различных продуктах

Отруби
Содержание клетчатки: 44,0 %
Калорийность, на 100 г: 150–200 ккал

Миндаль
Содержание клетчатки: 15,0 %
Калорийность, на 100 г: 645 ккал

Зеленый горошек
Содержание клетчатки: 12 %
Калорийность, на 100 г: 322 ккал

Цельная пшеница
Содержание клетчатки: 9,6 %
Калорийность, на 100 г: 325,4 ккал

Цельнозерновой хлеб
Содержание клетчатки: 8,5 %
Калорийность, на 100 г: 210 ккал

Арахис
Содержание клетчатки: 8,1 %
Калорийность, на 100 г: 548 ккал

Бобы
Содержание клетчатки: 7,0 %
Калорийность, на 100 г: 58 ккал

Изюм
Содержание клетчатки: 6,8 %
Калорийность, на 100 г: 276 ккал

Чечевица
Содержание клетчатки: 3,8 %
Калорийность, на 100 г: 296 ккал

Зелень (в среднем)
Содержание клетчатки: 3,8 %
Калорийность, на 100 г: 45 ккал

Морковь
Содержание клетчатки: 3,1 %
Калорийность, на 100 г: 33 ккал

Брокколи
Содержание клетчатки: 3,0 %
Калорийность, на 100 г: 33 ккал

Капуста
Содержание клетчатки: 2,9 %
Калорийность, на 100 г: 28 ккал

Яблоки
Содержание клетчатки: 2,0 %
Калорийность, на 100 г: 38 ккал

Белая мука
Содержание клетчатки: 2,0 %
Калорийность, на 100 г: 327 ккал

Белый картофель
Содержание клетчатки: 2,0 %
Калорийность, на 100 г: 83 ккал

Белый рис
Содержание клетчатки: 0,8 %
Калорийность, на 100 г: 347 ккал

Грейпфрут
Содержание клетчатки: 0,6 %
Калорийность, на 100 г: 35 ккал

Постарайтесь, чтобы ежедневная норма клетчатки составляла не менее 35 г.

Пример стандартного меню (ежедневная норма пищевых волокон)
1 порция каши с отрубями (40 г) — 9,0 г
4 кусочка хлеба из непросеянной пшеничной муки — 6 г
1 порция брокколи — 3 г
1 порция (120 г) фасоли — 8 г
1 порция (65 г) свежего зеленого горошка — 3 г
1 овсяное печенье — 1,5 г

1 банан — 3 г
1 порция (100 г) отварного коричневого риса — 2 г
Итого содержание клетчатки: 35,5 г

Советы и рекомендации по потреблению клетчатки. Постарайтесь постепенно увеличивать потребление клетчатки, пока не достигните рекомендуемой суточной дозы. Наряду с этим обязательно увеличивайте количество потребляемой чистой воды (до 1,5–2 л в сутки).

Овощи и фрукты ешьте в сыром виде (при любой возможности). При продолжительной варке овощи теряют половину содержащейся в них клетчатки. Следовательно, лучше прибегнуть к тушению либо легкой обжарке и запеканию.

При очистке овощей и фруктов клетчатка не разрушается. Однако в соках не сохраняется полностью клетчатка целого фрукта, если при приготовлении удаляется мякоть.

Начинайте день с чашки каши, богатой клетчаткой (в одной порции такой каши содержится 5 и более граммов клетчатки).

Добавляйте в кашу свежие фрукты — таким образом вы увеличите количество клетчатки на 1–2 г.

На вашем столе регулярно должны быть бобовые.

Выбирайте продукты из цельного зерна (ищите слова «цельный» или «цельнозерновой» в списке ингредиентов). Выбирайте цельнозерновой или мультизерновой хлеб. Крупы покупайте только из цельного зерна. Для разнообразия попробуйте цельный (нешлифованый) или дикий рис.

На десерт предпочтительнее свежие фрукты, нежели сладкое.

Ешьте овощи и фрукты в перерывах между основными приемами пищи.

Содержание витаминов С и Р в растительных продуктах, мг/100 г продукта

Авокадо
С: 16 мг/100 г
Р: —

Айва
С: —
Р: 750 мг/100 г

Апельсины
С: 60 мг/100 г
Р: 500 мг/100 г

Брусника
С: 15 мг/100 г
Р: 460 мг/100 г

Виноград темный
С: 4 мг/100 г
Р: 400 мг/100 г

Вишня
С: 15 мг/100 г
Р: 1900 мг/100 г

Горошек зеленый
С: 25 мг/100 г
Р: —

Гранат
С: 4 мг/100 г
Р: 700 мг/100 г

Грейпфруты
С: 60 мг/100 г
Р: 500 мг/100 г

Грибы белые свежие

С: 30 мг/100 г
Р: —

Грибы белые сушеные
С: 150 мг/100 г
Р: —

Груша
С: 13 мг/100 г
Р: 250 мг/100 г

Дыня
С: 20 мг/100 г
Р: —

Земляника
С: 60 мг/100 г
Р: 195 мг/100 г

Кабачки
С: 15 мг/100 г
Р: —

Капуста белокочанная
С: 50 мг/100 г
Р: 39 мг/100 г

Капуста брюссельская
С: 120 мг/100 г
Р: 35 мг/100 г

Капуста краснокочанная
С: 60 мг/100 г
Р: —

Капуста цветная
С: 70 мг/100 г
Р: 30 мг/100 г

Картофель
С: 20 мг/100 г
Р: 35 мг/100 г

Клубника

С: 77 мг/100 г
Р: 300 мг/100 г

Клюква
С: 15 мг/100 г
Р: 330 мг/100 г

Крыжовник
С: 30 мг/100 г
Р: 430 мг/100 г

Лимоны
С: 60 мг/100 г
Р: 500 мг/100 г

Лимоны
С: 40 мг/100 г
Р: 500 мг/100 г

Лисички свежие
С: 34 мг/100 г
Р: —

Лук зеленый, перо
С: 30 мг/100 г
Р: —

Лук репчатый
С: 10 мг/100 г
Р: —

Малина
С: 25 мг/100 г
Р: 150 мг/100 г

Мандарины
С: 38 мг/100 г
Р: 400 мг/100 г

Морковь красная
С: 5 мг/100 г
Р: 75 мг/100 г

Облепиха

С: 200 мг/100 г
Р: —

Патиссоны
С: 23 мг/100 г
Р: —

Перец зеленый сладкий
С: 150 мг/100 г
Р: 200 мг/100 г

Перец красный сладкий
С: 250 мг/100 г
Р: 500 мг/100 г

Персики
С: 10 мг/100 г
Р: 350 мг/100 г

Петрушка, зелень
С: 190 мг/100 г
Р: 157 мг/100 г

Редис
С: 25 мг/100 г
Р: —

Редька
С: 29 мг/100 г
Р: —

Салат
С: 15 мг/100 г
Р: 30 мг/100 г

Слива
С: 5 мг/100 г
Р: 300 мг/100 г

Смородина черная
С: 200 мг/100 г
Р: 1250 мг/100 г

Томаты грунтовые

С: 25 мг/100 г
Р: —

Укроп
С: 100 мг/100 г
Р: 170 мг/100 г

Фасоль стручковая
С: 20 мг/100 г
Р: —

Хрен
С: 55 мг/100 г
Р: —

Черемша
С: 100 мг/100 г
Р: —

Черешня темных сортов
С: 6–8 мг/100 г
Р: 900 мг/100 г

Черноплодная рябина
С: 100 мг/100 г
Р: 4000 мг/100 г

Шиповник свежий
С: 470 мг/100 г
Р: 230 мг/100 г

Шиповник сухой
С: 1200 мг/100 г
Р: 680 мг/100 г

Шпинат
С: 55 мг/100 г
Р: 63 мг/100 г

Щавель
С: 43 мг/100 г
Р: 500 мг/100 г

Яблоки

C: 16 мг/100 г
P: 40 мг/100 г

Суточная потребность человека в витамине С — 75–100 мг, в витамине Р — 35–50 мг.

Содержание витамина Е в продуктах, мг/100 г продукта

Абрикос — 0,95 мг/100 г
Говядина — 0,57 мг/100 г
Горох (зрелый) — 8 мг/100 г
Горошек (свежий) — 5,5 мг/100 г
Грецкий орех — 23 мг/100 г
Грибы белые свежие — 0,63 мг/100 г
Зерна овса — 18–20 мг/100 г
Капуста брокколи — 1,2 мг/100 г
Картофель — 0,5 мг/100 г
Крупа гречневая — 6,7 мг/100 г
Крупа кукурузная — 2,7 мг/100 г
Крупа манная — 2,5 мг/100 г
Крупа перловая — 3,7 мг/100 г
Кукуруза — 10 мг/100 г
Лук зеленый — 1 мг/100 г
Малина — 0,6 мг/100 г
Масло кукурузное — 100 мг/100 г
Масло льняное — 23 мг/100 г
Масло подсолнечное — 60 мг/100 г
Масло сливочное — 1,5–2,5 мг/100 г
Масло соевое — 120 мг/100 г
Масло хлопковое — 90 мг/100 г
Миндаль — 31 мг/100 г
Молоко 2,5 % — 0,2 мг/100 г
Морковь — 1,5 мг/100 г
Мука пшеничная 70 % — 1,7 мг/100 г
Мука пшеничная 80 % — 2,8 мг/100 г
Облепиха — 10 мг/100 г
Овсяные хлопья — 2,1–3,25 мг/100 г
Палтус — 1,5 мг/100 г
Петрушка — 1,8 мг/100 г
Печень говяжья — 1,3 мг/100 г
Печень трески (консервы) — 9 мг/100 г
Проросшие зерна кукурузы — 15–25 мг/100 г
Проросшие зерна пшеницы — 25 мг/100 г
Пшеница — 6,5–7,5 мг/100 г
Пшено — 2,6 мг/100 г
Рожь — 10 мг/100 г
Салат — 5,5 мг/100 г

Сельдь — 1,5 мг/100 г
Слива — 0,6 мг/100 г
Сыры — 0,3–0,6 мг/100 г
Треска — 1,5 мг/100 г
Фасоль белая — 8 мг/100 г
Фундук — 25 мг/100 г
Хлеб белый — 1,4 мг/100 г
Хлеб ржаной — 2,1 мг/100 г
Черная смородина — 0,7 мг/100 г
Шпинат — 2,5 мг/100 г
Яблоки — 0,6 мг/100 г
Яйца вареный — 3 мг/100 г
Ячмень — 3,2–5,2 мг/100 г

Суточная потребность человека в витамине Е — 15–30 мг.

Постарайтесь, чтобы ежедневная норма клетчатки составляла не менее 35 г.

Содержание холестерина в пищевых продуктах (по А. Н. Окорокову)

Апельсин, 100 г (диаметр 6,5 см)
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 40 ккал

Бараний жир, 100 г
Холестерин: 100 мг
Энергетическая ценность: 897 ккал

Баранина без видимого жира, 100 г
Холестерин: 98 мг
Энергетическая ценность: 32 ккал

Батон, 1 кусок (25 г)
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 63 ккал

Говядина без жира, 100 г
Холестерин: 94 мг
Энергетическая ценность: 267 ккал

Говяжий жир, 100 г
Холестерин: 110 мг
Энергетическая ценность: 897 ккал

Гусь с кожей, 100 г
Холестерин: 90,8 мг
Энергетическая ценность: 484 ккал

Кальмары, крабы, 100 г
Холестерин: 95 мг
Энергетическая ценность: 75 ккал

Каша овсяная вязкая (на воде), 120 г
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 62 ккал

Кефир 1 %-ной жирности, 200 г
Холестерин: 6,4 мг
Энергетическая ценность: 1,2 ккал

Колбаса вареная жирная, 100 г
Холестерин: 60 мг
Энергетическая ценность: 304 ккал

Колбаса вареная нежирная, 100 г
Холестерин: 59,6 мг
Энергетическая ценность: 226 ккал

Колбаса сырокопченая, 100 г
Холестерин: 112,4 мг
Энергетическая ценность: 464 ккал

Креветки, 100 г
Холестерин: 150 мг
Энергетическая ценность: 94 ккал

Кролик, 100 г
Холестерин: 91,2 мг
Энергетическая ценность: 267 ккал

Курица без кожи, белое мясо, 100 г
Холестерин: 78,8 мг
Энергетическая ценность: 115 ккал

Курица без кожи, темное мясо, 100 г
Холестерин: 89,2 мг
Энергетическая ценность: 170 ккал

Майонез, 1 чайная ложка (4 г)
Холестерин: 4,8 мг
Энергетическая ценность: 31 ккал

Маргарин «Здоровье», 100 г
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 743 ккал

Масло бутербродное, 100 г
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 566 ккал

Масло кукурузное, 1 чайная ложка (5 г)
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 45 ккал

Масло кукурузное, 100 г
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 899 ккал

Масло оливковое, 100 г
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 899 ккал

Масло подсолнечное, 1 чайная ложка (5 г)
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 45 ккал

Масло подсолнечное, 100 г
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 899 ккал

Масло сливочное, 100 г
Холестерин: 190 мг
Энергетическая ценность: 748 ккал

Масло хлопковое, 1 чайная ложка (5 г)
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 45 ккал

Масло хлопковое, 100 г
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 899 ккал

Молоко 3 %-ной жирности, 200 г
Холестерин: 28,8 мг
Энергетическая ценность: 119 ккал

Молоко 6 %-ной жирности, 200 г
Холестерин: 46,6 мг
Энергетическая ценность: 169 ккал

Мороженое сливочное, 100 г
Холестерин: 34,6 мг
Энергетическая ценность: 184 ккал

Орехи грецкие, 1 столовая ложка (10 г)
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 70 ккал

Печень говяжья, 100 г
Холестерин: 438 мг
Энергетическая ценность: 66 ккал

Печень трески копченая, 100 г
Холестерин: 746 мг

Почки говяжьи, 100 г
Холестерин: 1126 мг
Энергетическая ценность: 87 ккал

Рыба нежирных (около 2 % жира) сортов, 100 г
Холестерин: 64,8 мг
Энергетическая ценность: 106 ккал

Рыба средней жирности (около 12 % жира), 100 г
Холестерин: 87,6 мг
Энергетическая ценность: 228 ккал

Сало свиное, 100 г
Холестерин: 70 мг

Свинина мясная обрезная, 100 г
Холестерин: 89,2 мг
Энергетическая ценность: 227 ккал

Свиной жир, 100 г
Холестерин: 100 мг
Энергетическая ценность: 897 ккал

Сливки 20 %-ной жирности, 1 чайная ложка (5 г)
Холестерин: 3,2 мг
Энергетическая ценность: 10 ккал

Сметана 30 %-ной жирности, 1 чайная ложка (11 г)
Холестерин: 10,1 мг
Энергетическая ценность: 32 ккал

Сосиски, 100 г
Холестерин: 32 мг
Энергетическая ценность: 277 ккал

Сыр плавленый, 25 г

Холестерин: 62,8 мг
Энергетическая ценность: 295 ккал

Сыр рассольный, 25 г
Холестерин: 17,4 мг
Энергетическая ценность: 70 ккал

Твердые сыры (около 30 % жирности), 25 г
Холестерин: 22,7 мг
Энергетическая ценность: 92 ккал

Творог 18 %-ной жирности, 100 г
Холестерин: 57,3 мг
Энергетическая ценность: 229 ккал

Творог 9 %-ной жирности, 100 г
Холестерин: 32 мг
Энергетическая ценность: 167 ккал

Творог обезжиренный, 100 г
Холестерин: 8,7 мг
Энергетическая ценность: 89 ккал

Утка с кожей, 100 г
Холестерин: 90,8 мг
Энергетическая ценность: 480 ккал

Хлеб ржаной, 1 кусок (25 г)
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 58 ккал
Яблоко, 90 г (диаметр 5 см)
Холестерин: 0 мг
Энергетическая ценность: 36 ккал

Язык говяжий, 100 г
Холестерин: 90 мг
Энергетическая ценность: 203 ккал

Яйцо (желток), 1 шт.
Холестерин: 202–250 мг
Энергетическая ценность: 232 ккал